はじめての4スタンス理論

身体を解放するほんの少しのポイント

Hajimete No 4 Stance Riron

廣戸聡一 監修
レッシュ・プロジェクト 編

reash PROJECT

実業之日本社

CamScannerでスキャン

プロローグ

この本を手にするアナタへ

一般社団法人 REASH PROJECT

はじめて4スタンス理論に触れる方々へ。そして、すでに親しんでいる方々にも改めて。アナタ自身だけの身体の取り扱い説明書「4スタンス理論」の世界へようこそ。

まず、はじめにひとつ断っておかねばなりません。本書には『はじめての4スタンス理論』というタイトルが付いています。もちろんアナタの〝4スタンスタイプ〟をチェックする方法も詳しく紹介されています。しかし本書の目的は、タイプをチェックして、各タイプ毎の身体の動く仕組みを解説することではありません。それよりも以前の「正しい立ちかた」と「軸の感じかた」を分かりやすく紹介するための本です。そしてそれこそが、本当の4スタンス理論を正確に知るために大切なことだと私たちは考えています。

廣戸聡一（ひろとそういち）は、すでに実業之日本社にて「4スタンス理論バイブル」を著し、その続編かつ実践編である「4スタンス理論バイブル・エクササイズ編」も刊行されています。この2冊をじっくり読んでいただければ、4スタンス理論の奥深い世界をかなり観察することができます。4スタンスのタイプ毎の身体の特性もかなり詳しく知ることができます。もし、なによりも先に各4ス

この本を手にするアナタへ

タンスタイプ毎の身体特性の詳細が知りたければ『4スタンス理論バイブル』を手に取っていただくことが適切と思われます。

現在、廣戸聡一とその理論を統括する一般社団法人REASH PROJECTが展開している指導の内容は、4スタンス理論そのものもさることながら、それ以前の身体の使いかたに重きが置かれています。なぜ4スタンス理論以前について深い内容の指導をしているかといえば、指導現場において同理論、つまり「4スタンス理論―身体の使いかたは4種類あり、誰もがそのうちのどれかを生まれついて選択している―」という考えかたを多くの方々に実践していただいていながらも、「そもそもヒトとして誰にも共通の身体使いの約束ごとが崩れている」という実情を痛感しているからです。

ヒトは本来であれば、4種類ある身体を使うシステムの内いずれかが自分に合っていて、その通りに動くともっとも効率的で無理がなく、かつ見た目にも美しいはずなのです。ところが現代社会では、4種類あるはずのタイプの動きが無理やり一つの型に押し込まれてしまい、いびつな身体の使いかたを強制されている現状があるのです。そのため当然、身体は歪みやすく、腰痛や肩痛に悩んでいる方も大勢いらしゃいます。そんな方々は、「4スタンス理論バイブル」をせっかく手に取っていただいても、自分のナチュラルなタイプまでたどり着けないケースがあるようです。哀しいことに、いびつな身体の使いかたに慣れて（?）しまい、本来の自分は、遥か遠いと

CamScannerでスキャン

ころへ置き去りにされているのかもしれません。そんなわけで、皆さんに各スタンスタイプの運動特性に至る以前の身体の使いかたを改めて見つめ直していただくために何かできないか、と企画されたのがこの本です。ここに書かれていることは、一見「4スタンス理論」外に思えるかもしれませんが、本書をしっかり理解いただければ、自分の4スタンスタイプの特性は自然と付いてくるものだと考えてください。ここにこそ同理論の真髄があるといっても過言ではないのです。

現代人の身体は、自分で自覚がなくても、身体が歪んでいることが少なくありません。本書において、誰でも日常的に行っている「立つ」という行為を今さらながらに見つめなおしていただくのも、皆、本当に正しく立てているとはいいがたい、ということが理由です。無自覚に歪んでいる方は、自分が正しく立っていると思っていても傍からは猫背気味だったり、背中が反り返って見えるものです。そんな方々は、たいてい自分の生来の運動連鎖が身体のどこかで妨げられています。本来は、4スタンス理論でいう「A1」タイプなのにもかかわらず、手の握りかたが「B1」タイプのカタチになっていたりするのです。そんな状態が恒常的に続けば、身体は知らず知らずのうちに歪みを増長させてしまいます。やがて肩や腰が悲鳴を上げて肩・腰痛に悩まされる日がやってくるかもしれません。

この「はじめての4スタンス理論」は、そのタイトル通り、これから4スタンス理論に触れる方々には、まず手に取っていただきたい本です。そして、それにも増して、すでに4スタンス理

PROLOGUE この本を手にするアナタへ

論を見知っている方々にも読んでいただきたいと強く思っています。
ここには「正しい立ちかた」についての解説が詳しく載っています。いまさら「立ちかた」を学ぶべきなのか？　という疑問も、読み進むうちに解けていくと思います。そして現在、我々REASH PROJECTの周りで4スタンス理論に精通し、実践している様々なジャンルの達人たちが「正しい立ちかた」と本書で触れる「軸を感じるリポーズ」を日々、とても真面目に取り組んでいる事実を知ってください。
はじめて4スタンス理論の扉を開けるアナタも、すでに4スタンス理論ワールドの住人のアナタも、是非本書を手に取っていただきたいと思います。
この本は、続く第1章から順に読み進めていただくのが理想です。4スタンス理論と付き合う前に抱えるであろう疑問を解きながら、ヒトの「軸」の大切さ、その感じかた、作りかたの入り口まで招待していきたいと思います。
そして「正しく立つ」と「軸を感じる」ができたアナタは、ようやく4スタンスの世界で自分の身体を解放する準備ができます。そのうえで（改めて）4スタンスタイプを自己チェックしてみてください。「正しく立つ」などの身体を解放するための、ほんの少しの身体使いを覚えるだけで、アナタの4スタンスタイプの特性が花開くことでしょう。自分のタイプを本当に実感できたら、以前よりも増して大空に翼を広げた鳥のように、身体をぞんぶんに解放してあげてください。

CONTENTS

プロローグ　この本を手に取ってくれたあなたへ……4

第1章　4スタンス理論を知るために

4スタンス理論ってどんな理論？……10

[illegible]

【1】[illegible]

【2】[illegible]

【3】[illegible]

【4】[illegible]

【5】[illegible]

[illegible]

第2章　すべては「立つ」と「軸」

[illegible]

骨盤をニュートランに　67
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
ヒトはヒトとなる土踏まず　86
足裏の中央の上に脛を乗せること　87
ナンブ・オン・ボトム　85
土踏まずの存在を確かめる　89

正しく立つ手順　94
正しく立とう　94
脊椎の軸（首軸）で立つ　96
大地の水平・重力の垂直　97
骨を垂直に揃える　98
重力に抗うために　100
ナンブとボトム　101
仕上げの感覚　103

軸を感じよう／第1ステージ：立位　105
安定と軸は同じこと　105
「構え」と「立つ」　106

リボーンのための準備　109
上半身を前へ倒す　110
土踏まずで水平・垂直を把握する　111
手の平を壁面をセンサーに　113
前へならえ　115
つま先立ち　117
踵を落とす　重心全体を落とす　119
腕を引かせる　121
前屈（上半身を前へ倒す）　123
深くしゃがむ（スクワット姿勢）　125

軸を感じよう／第2ステージ　左右の軸　126
構えと立つの違い　128
左右の軸を感じる　130
骨盤リフト　131
土踏まずドームを変形させる　土踏まず回旋すること　133
土踏まずで横ずらし　134
土踏まずで左回旋　136
前後サイズ　138
横サイズ　142

正しく座る　144
座り姿勢から立つ　148
座り姿勢から左右軸を感じる　150
座り姿勢から前屈（上半身を倒す）　152
片サイド軸で他の肩を上げる　154
クッション無しで軸を感じる　156
軸を感じられないときの見直し　158

CONTENTS

クッションに身をまかせる ― 161
左右軸の捩り姿勢から立つ ― 163
左右軸で身体をねじる ― 165
前後は前屈 ― 168
※子供に戻ってゴロゴロ体操 ― 171
前後に転がる ― 172
横に転がる ― 174

第3章 JIKU体操 ― 177

①正しく立つ ― 180
②深呼吸 ― 181
③前屈 ― 182
④かかと上げ ― 183
⑤左右ステップ ― 184
⑥ジャンプ ― 185
⑦鉄棒を握って ― 186
⑧柱からヒョコ ― 187
⑨机に隠れて ― 188
⑩キック ― 189
⑪手足回し ― 190
⑫センターライズ ― 191
⑬窓拭き ― 192
⑭背骨ユラユラ ― 193
⑮深呼吸 ― 194
⑯前屈 ― 195

第4章 4スタンス タイプチェック ― 197

4スタンス・マトリクス ― 198
【A／B】①静立時の安定 ― 206
②前・後足軸の安定 ― 208
③手を握って腕を曲げる ― 210
④仰向けで膝を抱え込む ― 212
⑤寝返りをさせる ― 214
⑥ペットボトルの飲みかた ― 216
【1／2】①腕の内・外回し ― 218
②指で環を作って肩を開く ― 220
③指を挟んで腕上げ ― 222
④－1腕回し&腕回し後の安定 ― 224
④－2腕回し&腕回し後の安定：応用編 ― 226
【クロス／パラレル】①手首を曲げて腕を上げる ― 228
②両足を揃えて腕を伸ばす ― 230
③フロントキック ― 232
【A1／A2／B1／B2】手を組んで上半身を持ち上げる ― 234
4スタンス タイプチェック ―総合判定― ― 236

エピローグ ― 238

本書付属のDVDのご利用について ― 196

CamScannerでスキャン

第1章

4スタンス理論を知るために

CamScannerでスキャン

4スタンス理論ってどんな理論？

「4スタンス理論」とは、廣戸聡一が体系化した身体の動きかた、使いかたに関する総合身体理論「レッシュ4理論」のなかのひとつの理論です。「スタンス」とは、英語で「立つ」「姿勢」のこと。それが「4」ですから「ヒトの立ちかたは4種類ある」とする理論です。スタンス（立ちかた）の象徴しているのは、ヒトのすべての動作であり、生活そのものといってよいでしょう。

なぜなら、立つということは、2本足で直立する脊椎動物であるヒトにとってもっとも基本となる行為ですから。立つという行為から始まってヒトは、身体を使いながら日常生活を送るのです。

ですから4スタンス理論とは「ヒトの身体の使いかたは4種類ある」ということを説明する理論であるといってもよいでしょう。

ヒトの身体の使いかたが4種類という提示は、読者の皆さんにはどう映るでしょうか。「身体の使いかたは1種類ではない」ということは意外に思われるでしょうか。それとも「まあ、そんなものだろう」という感想でしょうか？

私たちは、ヒトという同じ種の動物ですから、身体の使いかたは皆同じだ、といえば、そうともいえるでしょう。

ます。ヒトは人それぞれの個性に従って身体を使っているのだから、使いかたは一種類ではないとも思えます。普段の生活のなかの動作一つひとつをよく観察すれば、皆それぞれの個性で動いているように見えます。他人の仕草が自分とそっくり同じでないことは、誰もが感じていることかもしれません。では、身体の使いかたは、やはり一種類ではないのが当然なのでしょうか？

普段の動きは違っても理想の動きは一つ？

スポーツでもなんでも動作には、個人による得手不得手が存在しているようです。手先が器用な人もいれば、足が速い人もいます。バレーボールが得意な人と苦手な人では、レシーブの動作は違って見えるでしょう。苦手な人は上手な人の身体の使いかたの真似をすることで、自分も上手くなりたいと思うことでしょう。

ということは、動作が違って見えるのは、身体の使いかたの上手、下手の違いによるものなのでしょうか。皆がバラバラのフォームでスポーツをしていても、上手くなるにつれ、誰もが同じような身体の使いかたをするのでしょうか。つまり、動作を上手くこなすための理想的な身体の使いかたは一種類なのでしょうか？

本書で説明する「4スタンス理論」の創案者、廣戸聡一は、幼少の頃からこのことに疑問を持ち続けてきました。様々なスポーツ、とりわけ武道を学ぶなかでヒトの身体の使いかたの多様性に気づきました。この「4スタンス理論」は、廣戸聡一が思考と臨床を繰り返した結果確立した「ヒトの身体の使いかた」の説明書ともいえるREASH理論の体系のなかで「ヒトの運動系的な動きのカタチは一つなのか？」という疑問に答えを出した理論です。

身体の使いかたが1種類じゃないって？

アナタが書道教室に通っている、としましょう。教室で最初に教わることはなんでしょうか。筆の持ちかたかもしれません。あるいは書く姿勢かもしれません。では先生は、筆の持ちかたを教えるときに、どんな教えかたをしてくれるでしょう？「筆のどのあたりをどの指で押さえてどんな角度で持ち、手首はどのように曲げて…」と指導してくれるのではないでしょうか。

では、筆の持ちかたを指導する先生は、手首の曲げかたを何種類挙げてくれるでしょう？もしかするといくつかのやりかたを見せて、好きな方法を生徒に選ばせてくれるかもしれません。だとすれば、その書道教室で書道を学ぶかぎり、本書は必要ありません。その先生は、姿勢や腕の動かしかたについても、アナタの感覚を尊重して上達する方法へ導いてくれることでしょう。

ではもし、筆の持ちかたを1種類しか指導されないとしたら？　たとえば「筆の持った腕の肘を固定して、手首を柔らかく動かしながら筆を運びましょう」と指導されるとしたら？　それですんなり上達する人もいることでしょう。なにより先生は、その腕の使いかたでとても上手に綺麗な文字を書くことでしょうし。

アナタと先生の身体の使いかたに関する相性

問題は、肘を固定して手首で筆を動かすことがどうも上手くいかなかったアナタのケースです。そこで先生が「肘が固定できなくても、アナタの持ちかたは間違っていないし、これでも十分上達しますよ」といってくれたなら問題ありません。ところが親切丁寧に肘の固定のしかたを指導してくれる…、でもどうも上手くいかない…、それでも根気強く教えてくださる…、それでなんとか肘を固定できるようになったけれど手首を動かして筆を運べない…、周りを見ると皆教わった動きを上手にできている…、だんだん腕が痺れてきた…、私って書道の才能がないのかもしれない…、もう書道はやめて別の習い事をしようか…。こんな結末は、アナタと先生の相性が悪かっただけで済むでしょうか？　もしアナタの未来ある子供が先生との身体の使いかたに関する相性だけで、才能をあきらめてしまうとしたら…？

駆けっこの「ヨーイ」は半分にしか合わない？

駆けっこの速い子は、仲間のなかでヒーローです。とくに運動会を大切にする小学校では、運動会の駆けっこで１番になると皆から尊敬の眼差しを向けられることになります。保護者さんも誇らしげです。そのため最近では、プライベートで専門家から駆けっこが上手くなる指導を受けさせる家庭もあるようです。ここでも背骨と同様のことが起きます。たとえばスタート時の「ヨーイ、ドン」。たいていは「位置について」の号令と共に全員がスタートラインに両足のつま先を揃えるようです。次は「ヨーイ」です。誰もが片足を後ろへかるく引いて、身体をかがめて構えます。

実は、この流れだけでも、半分のお子さんには不利になる可能性があります。お子さんのタイプによっては、スタート直前に片足を引いて構えるよりも、逆に前に出して構えたほうが１歩目の踏み出しがスムーズな場合があるのです。

合わない使いかたを強いられた部位は…

背骨や駆けっこの構えならば、身体に掛ける負担はそれほどでもないでしょう。それが中学や

CamScannerでスキャン

高校の部活、さらに専門的なスポーツ競技へと移行していったらどうでしょう？　手首や肘の使いかたと同じパターンが、書道の先生と生徒だけでなく、テニスのコーチと選手の関係において起こるとしたら？　よく言われる「テニス肘」と呼ばれる故障の原因に、このミスマッチが関係するケースがあるかもしれません？　パフォーマンスが上がらない、技術が上達しない、だけではなく、合わない使われかたをされ続けた部位が、悲鳴を上げ、やがて怪我につながる、慢性的な痛みを引き起こす…、ちょっと怖いことです。

使いかたは1種類ではないけれど、無数にあるわけでもない

実のところ、いま述べた悲しい物語において、アナタはなんにも悪くないのです。もし先生が「手首を動かさないようにして、肘を柔らかく動かして筆を運びましょう」と教えてくれていたら、とても気持ちよく文字を書くことができたはずですから。なぜなら手首と肘の使いかたは、いま挙げた「肘は動かず、手首が動く」か「手首が動かず、肘が動く」のどちらかしかないのです。

これが、4スタンス理論における「ヒトの身体の使いかたは1種類ではない」ということです。それと同時に「身体の使いかたは人それぞれで十人十色」というわけでない、ということです。ヒトの身体の構造は1種類しかありません。構造が何種類もあったとしたら、それはもはや同じ

CamScannerでスキャン

毎日の動物とはいえませんから。そして身体の構造はとても合理的にできています。長年をかけて進化してきたヒトの身体構造です。

同じ目的をもった動作の手段が無数にあるわけでもありません。それが4種類だから『4スタンス理論』なのです。

氾濫する動きかたの指導方法と混乱

冒頭に挙げた、書道教室の例は、書道の世界だけで起こりうることではありません。日常生活の至るところで同じような問題が氾濫しています。現代社会は、職業の多様化が進んでいます。身体の使いかた、動きかたについても様々な指導方法が謳われています。ゴルフひとつとっても、それこそ正反対とも思えるような身体の使いかたを指導する技術解説書が書店の棚の隣同士に並んでいたりします。指導の多様化は、単純に多様なジャンルに対応するということだけではなく、指導する部分がより詳細になっている、ということです。ゴルフの指導書でも、クラブの選択の仕方から、クラブのシャフトへの指の絡めかた、グリップのしかた、アドレス時の足幅から膝の角度、肘の位置、手首の意識…、と恐ろしく細かい部分までが指導対象になっています。その詳細一つひとつに対して、身体の使いかたが何種類か提示されていれば、まだ混乱は少ないかもし

れません。でも、正しい手首の使いかたはいくつかある、とだけ記されているとしたら「じゃあ、私はどの使いかたをすればうまくなるのだ？」ということになってしまいます。

指導者が変わったら？

人気のあるスポーツは、子供の頃から指導を受ける機会も増えます。積極的にクラブやチームに入って指導者の下で学ぶケースも少なくありません。たとえば小学校で入っていたチームの監督さんが自分と同じ身体の使いかたをするタイプだったとしましょう。アナタにとっては、彼の指導方法がことごとく腑に落ちますし、指導どおりの動きかたができます。その指導者の下で学ぶことも楽しくなって、信頼関係も生まれ、どんどん上達していくでしょう。まさに幸せな結婚生活です。

やがて中学校に入ったアナタは、部活にそのスポーツを選択します。ところがその部の指導者は、アナタのタイプと違う身体の使いかたを指導しています。しかもかつて名選手として鳴らした指導者なので、自分の身体の使いかたには絶対的な自信を持っています。さて、あなたの才能はどうなるでしょうか？　アナタは小学校時代と同じく順調に上達できるでしょうか。

それでも中学部活生活をなんとか乗り切ったアナタを待っているのは、高校生活です。高校生

になったアナタは、同スポーツの部活に入る気力が残っているでしょうか？　そこでアナタを迎えるのは、どんな身体の使いかたを教えてくれる指導者でしょうか？

人生のなかで指導者が何度も替わっていくスポーツ生活で、一体どれだけの選手たちが楽しくイキイキとした選手生活をまっとうできるでしょうか？

あまりに細かい動きまで強制されている現代社会

とにもかくにも現代社会は、ありとあらゆる身体の部位の細かい使いかたまで、正しいといわれるフォームが提示されています。おせっかいなほど細かい身体の末端の使いかたまで強制されがちなのが現状です。

ヒトはどうやら、皆"理想のフォーム"を見つけたいと思っているようでもあります。正しい唯一無二の身体の使いかたを探し求めているようにみえます。その願望に応えるかたちで、指導書はますます細部にこだわるようになってきています。科学が発達し、身体の細かい動きまで検証できる機器がどんどん開発されて、それらが研究されています。いま指導の現場から「自分の好きなように動け」という指示は、まず聞かれません。指導者は、身体の末端の部位の動かしかたまでメソッドを持っています。細かい部位の動きまで指導できることでスペシャリストと呼ば

れます。選手たちもまた、そんな師弟関係に慣れ、末端部位の動きまで指導者の教えを乞います。いつの間にか、自分だけではフォームを作り上げることが困難な世の中になっています。

達人の身体の使いかたは理想的なのか？

どの世界にも達人と呼ばれる人々が存在します。いわゆる凡人たちは、彼ら達人たちの動きこそが正しい理想のフォームだと憧れているようです。

でも現実の達人たち、一流と呼ばれる人たちの動きは同じでしょうか？　たしかに「彼のフォームは見た目にも美しく理想的である」と評価されている達人もいるようです。でも彼のフォームが理想ならば、同じフォームの達人たちがもっと他にたくさん存在してもよいでしょう。卓越すればするほどヒトの身体の使いかた、動きのカタチが理想の一様になっていくはずですから。でも現実の達人たちは、実に個性的な自分だけのカタチを持っているようにみえませんか？　永らく超一流のステージで活躍しているメジャーリーグ・ベースボールのイチロー選手は、その他多くの達人バッターたちと同じようなフォームを持っていません。同じく日本人でメジャーで活躍した松井秀喜選手のバッティングフォームと比べてみましょう。肘の使いかた、手首の使いかた、テイクバックのタイミング、インパクト時の体重の位置、フォロースルーの形、至るところで違

いが見てとれます。

天才は特別だから見習う存在ではない？

どうして彼らのフォームは違うのでしょうか。二人とも超の付く達人なのに…。アベレージヒッターとホームランバッターだから違うのでしょうか？　イチロー選手は、ホームランを狙ったとしても松井選手のようなフォームにはなりそうもありません。では逆に、松井選手がイチロー選手のフォームを練習すれば、一流の安打製造機になれたでしょうか？　そもそも同じ長距離打者であっても、松井選手と往年のホームラン打者、王貞治選手では、かなり打撃のカタチが違います。

こういった問題に直面したとき、よく「彼らは天才だから特別なのだ」という言葉が聞かれます。かたや音楽の世界で「ピアノは手の平で卵を包むようにして指先で上から鍵盤を押すべき」とは、よく聞かれる教えです。ところが一世を風靡した大ピアニストのウラジミール・ホロヴィッツは、手の平を鍵盤の上に広げて、指先というよりも指の平を押し付けるように鍵盤を押します。やはり彼もまた「天才だから別物」なのでしょうか。とすると、理想的なフォームとはあくまで凡人にとってのものである、ということになってしまいます。なんとも夢のない話ですね。

CamScannerでスキャン

ある発信者の後悔

あるとき、ダーツの専門雑誌の編集者が4スタンス理論に興味を持ち学び始めました。それまでのダーツのセオリーは、一言でいってしまえば「的に対して半身になり、肘を固定して手首を振ってダーツを投げる」というものだったそうです。ところがこの編集者は、4スタンス理論を学び始めてから、とても深刻な顔をしてこう呟きました。「私は、いままで熱心に読んでくれた自分の雑誌の読者に懺悔しなければなりません。なぜなら、正しいダーツの持ちかた、身体の動かしかたを1種類しか伝えてこなかったから。それが当てはまるのは何分の一のヒトに限られていた…」。

ある経験論主義の指導者の例

別の例を挙げてみます。指導者のなかには経験主義の方もたくさんいらっしゃるようです。彼らは、かつて自分もそのジャンルで現役生活をし、確かな実績を積んだ方々だと思われます。そして彼らは、かつて積んできた努力の道筋を覚えています。ときには身体を壊してまで試行錯誤

を繰り返し到達した理想的な身体の使いかたを記憶しています。彼らにとって理想の身体の使いかたは、実績をあげた確かな自信に裏打ちされているのです。教え子たちには、自分のような無駄な試行錯誤はさせたくありません。自分がかつて辛い思いをした故障から救ってあげたいと思っています。ですから、たとえばボールの握りかたも、自分が到達して実績をあげた「ボールは絶対に指先から絡めろ。手の平で強く握り込んだらスナップの利いた投球は絶対にできない」と断言します。

この例も、先の編集者に似ています。身体の細部の使いかたに対して1種類の方法しか提示しないのです。

ただし、この経験論主義者の例の場合は、少しポジティブに考えることもできます。「少なくとも何分の一のヒトにはピッタリの方法を指導できた」ということは確かなのです。彼のメソッドは、自分の現役生活を通じて、あるタイプの人にとっては間違いのない身体の使いかたのパターンに辿りつき、確かな検証を完了したものなのです。ですから彼と同じタイプの身体の使いかたをするであろう教え子に出会えば、とても幸せなマッチアップとなるはずです。同じタイプの師弟が二人三脚で輝かしい実績をつかむサクセスストーリーは枚挙にいとまがありません。

本当に怖いのは？

いま挙げた二つは「本当はいくつかある正しい身体の使いかたのうち、すべてのパターンを提示し指導しきれなかった」という例です。ところが、問題はもっと根深いのです。先の編集者は、こうも呟いたのです。「いや、もしかすると、身体の細かい部位の動かしかたを整理せず、ごちゃまぜにして伝えてしまった可能性もありますよね。だとすると、結局のところ誰のタイプにも該当しない架空のフォームを押し付けていた、ということになってしまう…」。

この呟きが象徴しているのは、現在あふれている身体の使いかたのメソッドのうまく機能しない大きな原因のひとつが「身体の使いかたは1種類ではない」のに、その考えかたが世の中に定着していないという事実。そしてもっとも怖いのは、何種類か存在する様々な部位の使いかたが無茶苦茶に組み合わされて一つのマニュアルとして伝えられているかもしれない、ということです。先の経験論者の指導者の救われている点は、彼が自らを実験台として実証した部位の使いかたの組み合わせであるということなのです。様々なタイプがごちゃまぜになった組み合わせではありません。

たとえば、肘にはAとBの2タイプの使いかたがあるとします。先の経験論指導者は自らの経

験からAタイプの使いかたで確かな実績を残しています。次に手首の使いかたですが、これにもAとBの2種類の使いかたがあるとして、この指導者は三彩人の手首の使いかたが自分のタイプに適っていることを経験上知っています。ですから、実際にはAタイプの肘の使いかたとAタイプの手首の使いかたを教えます。ところが、先の編集者は、肘と手首の使いかたの組み合わせに関する実際の検証を経験していませんから、Aタイプの肘の使いかたとBタイプの手首の使いかたを組み合わせて解説してしまう危険があるのです。ここで詳しく解説はしませんが「肘を柔軟に振る」という使いかたと「手首を柔軟に振る」という使いかたは両立しません。肘がAタイプの使いかたならば手首もAタイプの使いかたを指導するしかないのです。もっと言えば、肘がAタイプのように動くならば手首も勝手にAタイプの動きかたをするのです。それが本当の法則ということです。身体中の部位はすべて同じタイプの身体の使いかたの法則で連動しているのです。

正しい身体の使いかたとは、正しい部位の使いかたのこと？

正しい身体の使いかたは1種類ではない、ということを説明してきたのですが、現在世に溢れている身体の使いかたのマニュアルとは、どうやら「総合的な身体の使いかた」ではなく「身体の様々な部位の使いかた」が多いようです。そして様々な部位の使いかたは、それぞれが独立し

ており、マニュアルとして纏められているのは、それら独立した部位の使いかたの組み合わせ、ということになります。とすると、肘や手首、肩や腰…など様々な部位の使いかたが仮に2種類ずつ存在するとしたら、それらを全身として組み合わせるとなると、それこそ無数の正しい身体の使いかたマニュアルが存在することになってしまいます。無数にある正しい身体の使いかた？もはや理想のフォームなど追い求めること自体が、馬鹿げたことに見えてしまいますよね。

具体的なカタチの違い

ここで、あえて身体を部位に分解して、使いかたのカタチがどう違って見えるのか、をちょっとだけ紹介しておきましょう。

【1】手の平のカタチ

たとえば電車に乗って吊革につかまるとき。最終電車にて、仕事帰りにお酒を飲んで睡魔に襲われながら吊革につかまっている会社員を見かけることがあります。その彼は、吊革をつかむというよりはぶら下がって、真っ赤な顔でほとんど居眠り状態です。吊革を見てみると、人差し指と中指の2本の指先で吊革を引っ掛けています。傍から見るとじつに危なっかしい。ところが吊

革から指が外れることなくよい加減で握り続けています。

アナタ自身を振り返ってください。スーパーの買い物などで重くなってきているレジ袋を手の平でがっちり握り込む人は、指もしっかり手の平で握ることが多いと思います。会社の会社員のように指先で器用に指にぶら下がっている人は、レジ袋を指先で引っかけるように持つことが自然だと感じるでしょう。これは重さの圧力を受け止める箇所が大きくA（A1&A2）タイプとB（B1&B2）タイプで異なっているからです。もちろん、Aタイプの人が手の平にこともしますし、Bタイプでも指で持てないわけではありません。どのタイプのほうが優れているということはありませんから。それでも、両タイプともにバッグを指先の持ち方にしても、各タイプの特性の違いは存在するのです。その特性にしたがって身体を使うほうが、各部位の負担が少なく、全身がスムーズに連動するのです。

指でバッグを持つ：A（A1&A2）

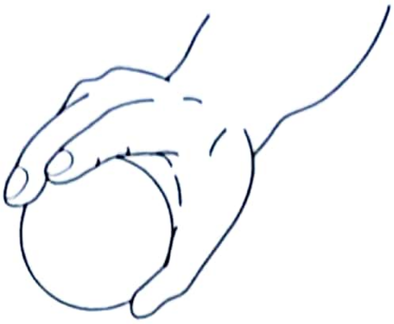
Aタイプは、指で持つ際に第1関節で支えると安定する。

指でバッグを持つ：B（B1&B2）

Bタイプは、指で持つ際に第2関節で支えると安定する。

野球のボールの持ちかたや、バットやゴルフクラブなど棒状のものの握りかたも同じように圧力を受け止める箇所がタイプによって異なります。棒を持つときには、握り込む前に棒を当てる手の平の位置からして違います。カラオケを楽しんでいるときのマイクの握りかたも各人のカタチが違うと思いますが、これにも4スタンスタイプの特性が顕われているのです。

ボールの握りかた：A1

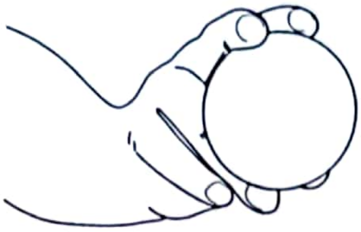


A1は、人差し指先からボールに絡め、手の平とボールの間を空けて握っても安定する。

ボールの握りかた：B1

B1は、人差し指付け根から手の平を当てボールに密着させると安定する。

ボールの握りかた：A2

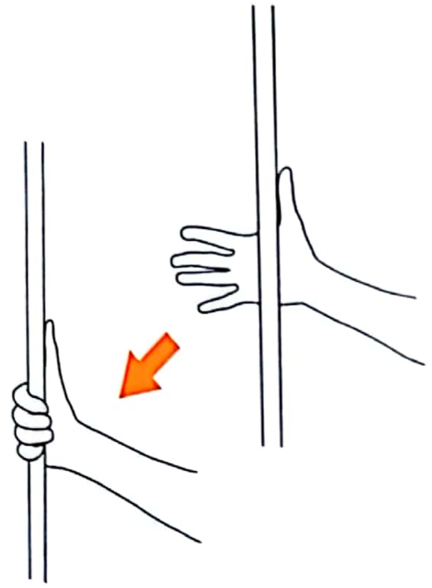


A2は、薬指を基点に指先でボールを絡め、手の平とボールの間を空けて握っても安定する。

ボールの握りかた：B2

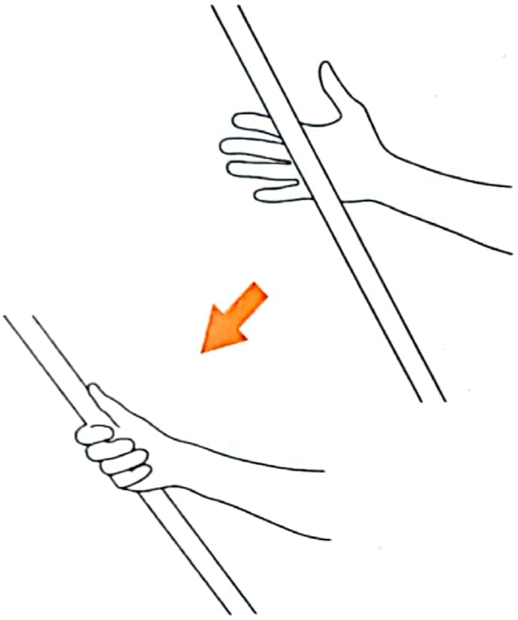
B2は、薬指付け根から手の平を当てボールに密着させると安定する。

棒の握りかた：B1



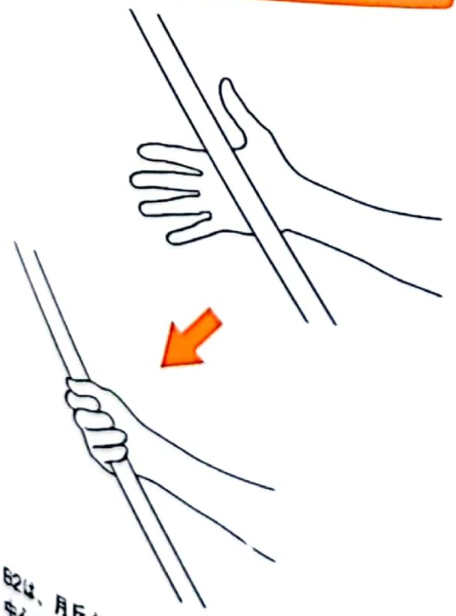
B1は、親指付け根から手の平に平行に棒を当て、人差し指を中心に握り込む。

棒の握りかた：A1



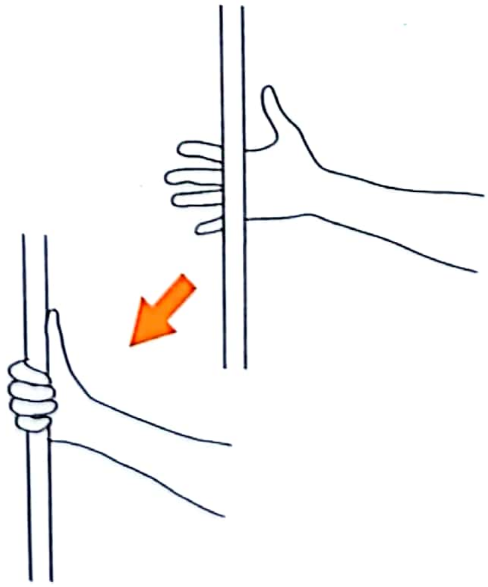
A1は、人差し指付け根から手の平に斜めに棒を当て、人差し指を中心に握り込む。

棒の握りかた：B2



B2は、月丘から手の平に斜めに棒を当て、薬指を中心に握り込む。

棒の握りかた：A2



A2は、人差し指付け根から手の平に水平に棒を当て、薬指を中心に握り込む。

【2】手首のカタチ

腕を振り上げたりする動作で安定を求めるとき、各タイプによって手首のカタチが違って見えます。野球のボールを投げるときの腕の振り上げなどが判りやすい例です。

野球でのトップ位置の手首のカタチ：クロス（A1&B2）

クロスタイプは、両手の手首を内側へ掌屈させつつ動作するとスムーズな全身運動ができる。

野球でのトップ位置の手首のカタチ：パラレル（A2&B1）

パラレルタイプは、両手の手首を外側へ背屈させつつ動作するとスムーズな全身運動ができる。

親指と人差し指を弾いて音を鳴らす、いわゆる"指パッチン"動作でも、カタチに微妙な違いが出てきます。手首を内側へ振り込んで身体の胸側で鳴らすイメージのカタチと、手首を外へ反りつつ身体の外側へ音を鳴らすイメージのカタチ。これらもクロス（A1&B2）とパラレル（A2&B1）のタイプ特性によって違うのです。

CamScannerでスキャン

【3】身体をねじるカタチ

サッカーで豪快なシュートを打つときに、上半身と下半身を逆向きにうねるようにねじる選手がいます。かたや上半身と下半身が同時にボールを飛ばす方向に向かうカタチの選手もいます。

これらのカタチの違いも、タイプの特性によるものです。

クロス（A1＆B2）タイプは、身体全体を斜めにうねらせて連動させるカタチが自然です。他方のパラレル（A2＆B1）タイプは、身体全体を左右の側を反転させるようなカタチが自然なのです。

サッカーのシュートだけでなく、ボクシングのパンチ、野球のバッティングから日常生活の動作までこの特性は様々なところで顕われます。

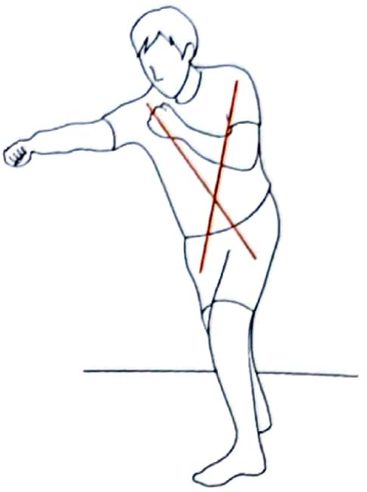
シュートを打つときの身体のねじり：クロス（A1＆B2）

クロスタイプは、上下半身を逆方向へねじると力強く安定する。

シュートを打つときの身体のねじり：パラレル（A2＆B1）

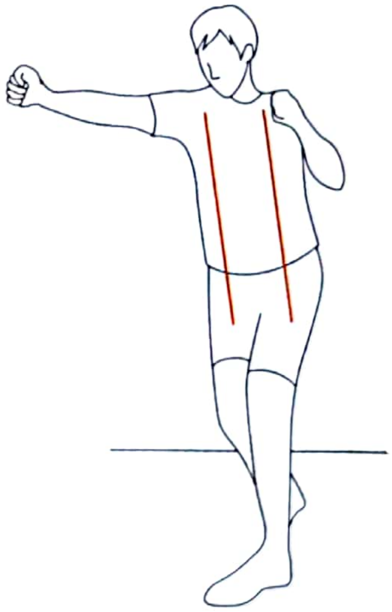
パラレルタイプは、上下半身を同方向へ向けると力強く安定する。

パンチを打つときの身体のねじり：クロス（A1&B2）



クロスタイプは、全身を左右対角（クロス）にねじってパンチを打つ。

パンチを打つときの身体のねじり：パラレル（A2&B1）



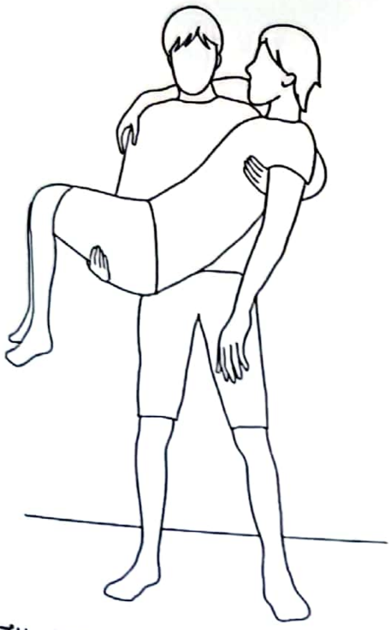
パラレルタイプは、全身を左右同側（パラレル）で入れ替えるようにパンチを打つ。

【4】身体の基点が違うカタチ

赤ちゃんを抱っこしていても、腰に手を添えて抱えると安定する子もいれば、膝裏やみぞおちの裏を支えてあげると安心して抱かれる子もいます。身体を安定させる部位もタイプによって異なっています。介護の場面でも寝姿勢を反転（寝返り）させてあげるときに支える部位もタイプによって安定度が違うのです。A（A1＆A2）タイプは、みぞおちや膝が安定させる部位となり、動作の軸の基点となります。B（B1＆B2）タイプは、首付け根や股関節（腰）を安定させると動きがスムーズで安定します。

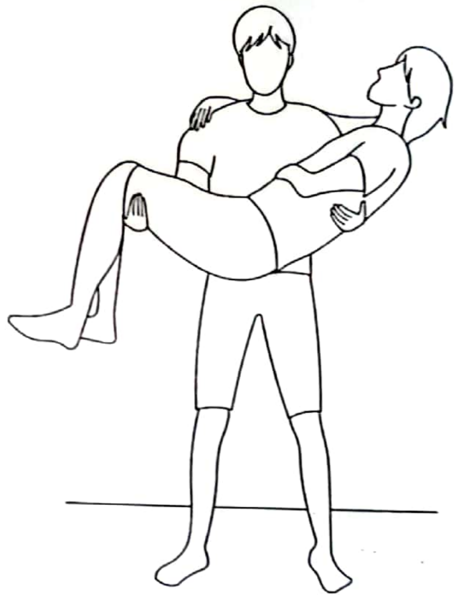
CamScannerでスキャン

抱っこされるときの安定部位：B（B1&B2）



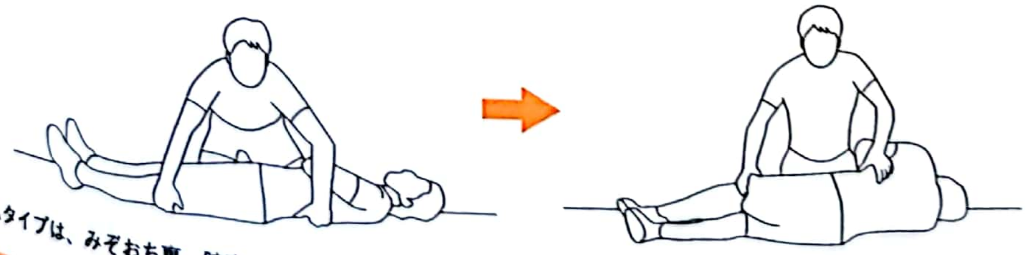
Bタイプは、脇裏、腰あたりを基点に支えると安定する。

抱っこされるときの安定部位：A（A1&A2）



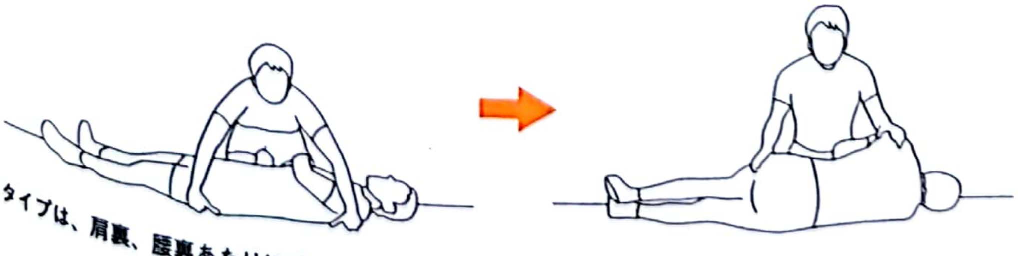
Aタイプは、みぞおち裏、膝裏あたりを基点に支えると安定する。

寝返りの安定部位：A（A1&A2）



Aタイプは、みぞおち裏、膝裏あたりに手を添えて返すと安定してスムーズな寝返りを助けることができる。

寝返りの安定部位：B（B1&B2）

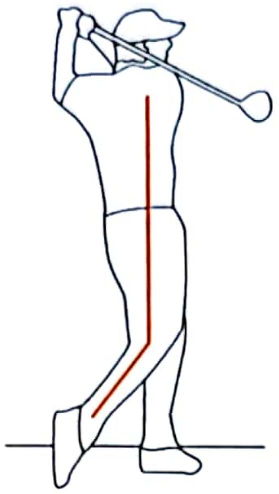


Bタイプは、肩裏、腰裏あたりに手を添えて返すと安定してスムーズな寝返りを助けることができる。

【5】全身を使い切ったときのカタチ

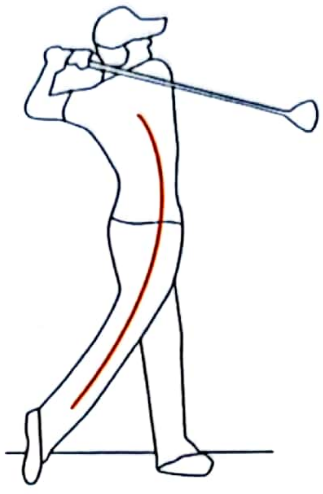
大きな出力を生む動作、たとえば野球のバッティングやゴルフのスウィング、ボクシングのパンチなどのインパクト後のフォロースルーやフィニッシュのカタチも4スタンスのタイプによって異なります。全身が連動して一つの目的を達成するための動作ですから、動作の終わりのカタチも当然違ってきます。4スタンスタイプの各部位の特性が総合して顕われるカタチです。

ゴルフのフィニッシュ：B1



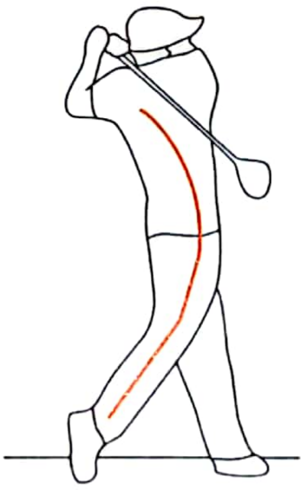
B1は、体幹（胴体）がほぼ垂直に立ち、後足の膝が曲がる。

ゴルフのフィニッシュ：A1



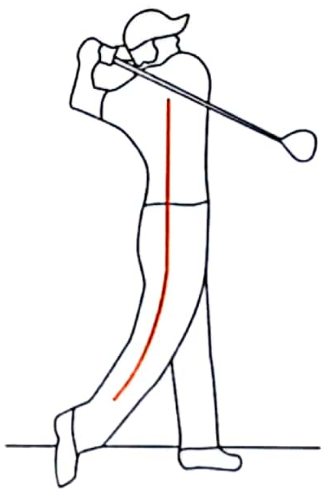
A1は、体幹（胴体）から後足までのラインが逆C字を描いて伸びあがり、後足の膝は伸びる。

ゴルフのフィニッシュ：B2



B2は、体幹（胴体）から後足までのラインが逆C字を描き、後足の膝が曲がる。

ゴルフのフィニッシュ：A2



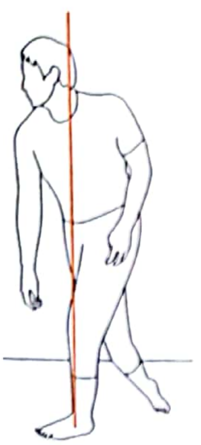
A2は、体幹（胴体）がほぼ垂直に立って伸びあがり、後足の膝は伸びる。

【6】軸のカタチ

最後に軸のカタチを見てみましょう。軸は、ヒトのすべての動作をつかさどる基点、基軸となる骨の揃えかたのことです。軸は、身体の主要な骨や関節をしかるべきように揃えることで作られます。もう少し詳しく説明すると、主要骨格を繋ぐ5箇所の関節部位（5ポイント）を直線に揃えることで軸は作られます。もっとも強固な軸は、地球の重力に垂直に揃ったものです。トップである頭部とボトムである土踏まず（足裏）を結ぶ垂直線のなかに5ポイントが整列するのです。

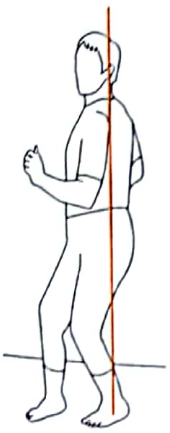
動作の初期設定ともいえる軸のカタチもタイプによって違って見えます。ヒトは、あらゆる動作のなかで、事あるごとに自分のタイプに適った軸を揃えようとします。そうやって本能的に動作に安定をもたらそうとするのです。

動作の軸：A1



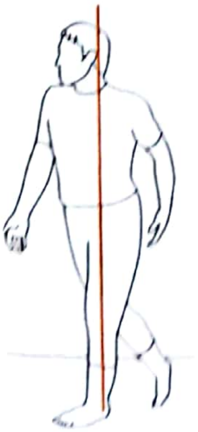
A1は、前足の土踏まず、膝、みぞおち（胸側）を垂直に揃え、その上にトップである頭部が乗って安定した軸を作る。

動作の軸：B1



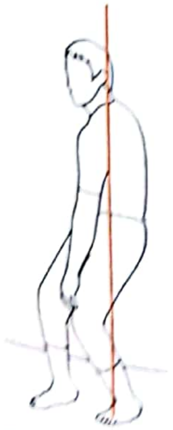
B1は、後足の土踏まず、腰（背中側）、首付け根（背中側）を垂直に揃え、その上にトップである頭部が乗って安定した軸を作る。

動作の軸：A2



A2は、前足の土踏まず、膝裏、みぞおち（背中側）を垂直に揃え、その上にトップである頭部が乗って安定した軸を作る。

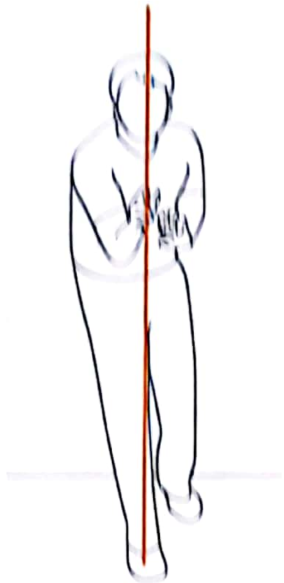
動作の軸：B2



B2は、後足の土踏まず、腰（胸側）、首付け根（胸側）を垂直に揃え、その上にトップである頭部が乗って安定した軸を作る。

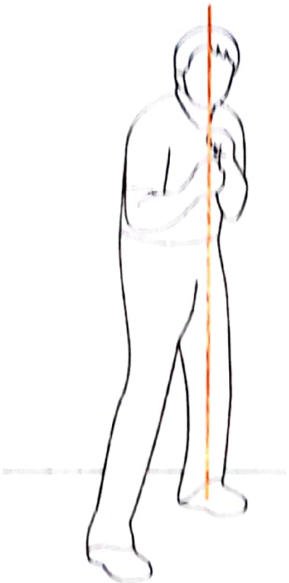
スポーツにおいて「構え」という局面があります。これは、「立つ」という静止した身体の初期設定状態から、より動作に即した設定に移した姿勢です。「構え」の最低条件は、この状態から一挙動でパフォーマンスを発揮できること。ですから当然、各タイプの特性がカタチとなって顕れます。ただし、パフォーマンスを達成するという唯一の目的は共通ですから、全タイプに共通の決まりごとは踏襲しなければなりません。それでもたとえば、軸を前足上に作ると自然なA（A1&A2）タイプと後足上に作るとスムーズなB（B1&B2）タイプのカタチの違いは比較的分かりやすいでしょう。

格闘技の構え：A（A1&A2）



Aタイプは、前足上に軸を作って構える。前足の膝とみぞおちを垂直に揃えるとより安定して素早くスムーズな反応が可能となる。

格闘技の構え：B（B1&B2）



Bタイプは、後足上に軸を作って構える。後足の股関節と首付け根を垂直に揃えるとより安定して素早く力強い反応が可能となる。

CamScannerでスキャン

指導者選びはロシアンルーレット?

「身体の使いかたの4種類」がもたらす動作のカタチの違いを少しだけ見てきました。習い事をするときに、これら末端の部位の使いかたを自分のタイプと違うタイプで指導されたら少し困ったことになりますね。単純にある指導者のタイプが4スタンス理論でいう或るタイプで、その身体の使いかたを教えているというのであれば、合わない生徒は「自分は才能がない」とか「このスポーツは私に合っていない」とか思ってやめてしまうかもしれません。冒頭で書道を例にとって述べましたが、それはいささか悲しい展開です。

現状では、何か習い事をしようとして指導者を選ぶ際、指導者がどのタイプの身体の使いかたをするのかは開示されていない場合がほとんどでしょう。だとすると、指導者と自分の身体の使いかたのタイプが合っているかどうかは、実際に習い始めないと分からない、ということになります。もし師弟のタイプがピタリ合致していれば、それは幸せな結婚となるでしょう。でも、逆に合致していないとしたら? しかもその指導者は、自分のタイプに適った身体の使いかた以外の選択肢を与えてくれないとしたら? それはとても不幸な結婚ということになってしまいます。性格の不一致ならぬ、身体の使いかたタイプの不一致による離婚、という嘆くべき結末が待って

いるかもしれません。それではまるで、ロシアンルーレットのようです。指導者を選ぶ、ということがこんなギャンブルなのでは、たまったものではありません。

この世に存在しないフランケンシュタイン？

もっと悲惨なケースは、ある部位の使いかたは或るタイプで、他方の部位の使いかたは別の或るタイプであることもすでに述べました。たとえば「ボールは指先から絡めて手の平とボールを密着させ過ぎないように握れ。そして、肘を柔らかくスウィングさせるように腕を振ってボールを投げろ」という指示があります。これには、4スタンス理論でいうA（A1／A2）タイプとB（B1／B2）タイプの両方の身体の使いかたが混在しています。これらは、両立することが不可能な指示なのです。「指先で絡めるようにボールを持つ」特性を活かせるA（A1＆A2）タイプは、手首を柔らかく振ることはできますが、肘を柔らかく振ることは困難です。このように複数のタイプ特性を混在させている指導法だと、まず全員がついていけません。まさか、と思われるでしょうが、これは現実に起きていることです。

本書では、これから「正しい立ちかた」を徹底的に解説していきますが、様々な「立ちかた」の指導がなされているのに、未だ〝理想の立ちかたの決定版〟が無いのも、上記の理由によると

CamScannerでスキャン

思われます。立位姿勢に関して身体のあらゆる関節の角度や筋肉の緊張のしかたを研究・分析して統合しようとすると、4スタンス理論の色々なタイプの組み合わせになってしまい、挙句にはこの世に存在しえない架空の「理想の立ち姿勢」が完成してしまう可能性もあるのです。まるでフランケンシュタインの作ったモンスターのような…。

勤勉で努力家ほど損をする？

実は、真面目で熱心なヒトほどこのスパイラルに陥りやすいものです。日本人は昔から、勤勉で努力家が多い、と言われてきました。日本人はどうやら我慢強いようです。そして集団行動を尊重します。ややもすると個人よりも和を尊びます。これは素晴らしいことです。ただし痛みがあっても我慢して皆と同じ身体の使いかたをする、というのは方法論が間違っていると思いませんか？　痛みとは、身体が本来の理想的な使われかたがされていないと訴える悲鳴なのです。その悲鳴を無理に抑え込んで身体を苛めれば、必ず身体の歪みなどのツケを生みます。そのツケは怪我、疾患などの故障に繋がり、結果的には集団にも迷惑をかけてしまうのです。

CamScannerでスキャン

達人が自分のフォームを見つけられる理由

まず、話は達人たち、イチロー選手やホロヴィッツに戻ります。彼らは、いったいどうやって自分の理想のフォームを見つけたのでしょうか？　これもやはり「天才だから」なのでしょうか。天才は、指導者の言うことを聞かなくてもいいのでしょうか。むしろ、指導者の言うことを聞かないほうが天才になる可能性が高い、とすら考えてきませんか？

実は、彼らのような個性的なフォームで一流を貫いた人たちに共通していることがあります。それは指導者の言うことを聞かない、ことではもちろんありません。彼らが望んでいるのは「手首を柔らかく使えるようになること」でも「肘を宙で固定して自在な指裁きができるようになること」でもなく、「野球が上手くなりたい」、「ピアノを上手く弾きたい」ということだったはず。ということです。それが唯一の夢、目標であることが共通しているのです。「それなら私だって同じだ」と思うかもしれません。でも心の底から強くそれを望んだ達人たちは、そのためには指導者の「肘を固定して手首を振る」という指導者の声よりも、自分の身体が発する声に従ったのです。

彼らにとって手首や肘の使いかたは、競技が上手くなるという夢を達成する手段にしか過ぎな

かったはずです。夢がブレなかったからこそ、自分の身体の声を注意深く聞き、どれが自分の夢をかなえる手段として最短の道をたどれる身体の使いかたなのか、を自身を削りながら見極めていったのでしょう。そしてそれが指導者の声と違っていても、夢のために自分の身体の声に従うことを選択したのです。

もう一つ、共通していることがあります。それは、全身でプレイすること、です。イチロー選手もホロヴィッツも全身を使ってプレイします。これも当たり前、と思うかもしれませんが、どうでしょうか。イチロー選手がプレイ中に、見た目には小さな仕草をしたとしても、彼は全身を使って小さな仕草をしているのが見てとれます。身体のどの細部を見ても曖昧なカタチがなく、すべての部位が一本の糸でつながって連動しているように淀みなく連動しているのです。ホロヴィッツという大ピアニストは、消え入りそうな弱音を弾くときも身体全体でそれを表現します。彼はときに、こんな巨大な響きがピアノ一台から鳴るのか、と思えるほどの大音量を叩き出しますが、彼の鳴らす弱音は、観客が呼吸するのも苦しくなるような切迫感と切なさを訴えます。

どのジャンルにおいても達人というのは、見た目には指先の小さな仕草にしか見えない動作でも身体の幹から身体を連動させて行ないます。それが傍目には「隙のない構え」に見え「形容しがたい威圧感」に見えるのです。能の達人は、数十秒も微動だにしないように見えても客席の一番後ろに座った客にすら、いまにも飛びかかりそうな威圧感を与えます。それは、指一本動かす

CamScannerでスキャン

にも全身を連動させてハーモニーとして響かせる動作だからこその迫力でしょう。

身体全部を使って夢を叶えること

達人たちは、身体を使って実現させようとする夢（目的）をしっかり見据えてブレません。動きの見た目の大小にかかわらず、すべての動作を、全身を使って行ないます。この二つが、4スタンス理論の真髄、といったら読者のみなさんは、面食らうでしょうか？ でも本当のことなのです。これができれば、アナタの4スタンスは、ほぼ完成しています。

これら二つの真髄を実現させているのは、4スタンスの大原則で、本書でお話しする「軸＝JIKU」の存在です。「夢を追いかけて手段にブレることのない軸」であり、「すべての動きで全身を運動させる軸」なのです。本書は、この「軸」を体感してもらうための本です。

軸ってなに？

ヒトは皆すべての動きを、軸を使って行なっています。皆、というのは言い過ぎかもしれません。やっと立つことを覚えた幼児ならば100％軸を使って動いている、と断言できますが、成

人たちとなるといささか心もとなくもあります。

軸とはなんでしょうか？　昔から「軸がしっかりしているので最後までバテずにマラソンで走れる」、「軸がブレないので投球のコントロールが安定している」ということを言います。これらの言い回しは、軸があることでバテない持続力が実現でき、軸があることで動作が正確である、ということでしょう。するとどうやら軸は、効率と精度に関係しているようです。軸があれば、長く繰り返す動作でも疲れず正しく行なえるということでしょう。

また「軸がどっしりして敵の攻撃にビクともしない」、「軸が取れているので突然の攻撃にも易々と対応できる」などとも言います。こうなると強度、反応の速さにも関係しそうです。さらに「軸がきちんとして美しい」とまで言います。どうやら軸は、動きの美しさにも影響するようです。

これら持続性、効率性、正確さ、強さ、速さ、美しさに関係しているのは、「安定」というキーワードです。ヒトの動きが安定していれば、無駄な力が要らないので疲れにくく、動作を正確に繰り返すことができます。敵に襲われても体制が崩れずにいられるならば、安定したその人の動きは傍目にも美しいはずです。軸とは、ヒトの動作に安定をもたらす存在なのです。

幼児がよちよち歩きをするとき、彼は全身を使って懸命に身体を前へ移動させています。その様は、美しいというより愛らしいものですが、これぞ軸を駆使した動きです。軸は、全身のすべての部位を繋げて連動させるためのものです。全身が連動しない動きは「へっぴり腰」などと呼

ばれ、傍目にも美しいの反対ですが、それは軸ができていないからなのです。腰やハラの座った、つまり軸のできた動きは、どっしりと強く美しい迫力があります。それが達人の「隙の無さ」や「威圧感」、さらに「気品」に繋がるのです。

軸とは、身体を揃える骨（コツ）

昔から物事を上手くこなすための心得を「コツ」と言いますね。これは文字どおり「骨（コツ）」のことです。何事も骨が第一、骨の扱いさえ上手くいけば物事は成功する、ということです。

軸は、まさに骨を揃えることで作ります。骨を上手く揃えられれば、どんな動きでも「安定」が手に入ります。それによって、強さ、速さ、疲れにくさ、美しさが最大限に発揮されることが可能になります。

「骨を揃える」というのは、なんとなくイメージできるでしょうか？　もっと突っ込んでいえば、特定の関節を直線に繋げることで骨を揃えます。立ち姿を連想しましょう。二本の脚で接地して、足裏から頭までを地面に垂直に立てますね。誰もが無意識に骨を揃えています。一番下の足裏から一番上の頭までの間に様々な骨が揃います。これらを正しく揃えることで軸ができます。

立ち姿勢で骨を揃えるためには、骨を結ぶ関節を直線で繋ぐことです。特にここですべて覚え

CamScannerでスキャン

る必要はありませんが、一応紹介しておくと、下から「足裏」、「膝」、「股関節」、「みぞおち」、「首付け根」の関節を直線に繋ぐことで軸ができます。立ち姿勢においては、これら関節を垂直の直線に繋ぐことで、しっかりした軸ができます。関節を直線に繋げば軸ができるのですが、とくに垂直線に揃えたときの軸が最強で、もっとも安定しています。ですから、本書を含め4スタンス理論の解説にとって「垂直（それに関連する水平）」という単語はとても大切ですので、頭の隅に置いていてください。

コツをつかむ

「関節を垂直に繋ぐといっても、立っているだけならできるけれど、動いているときは無理。直線に繋ぐだけでもたいへん」と思われるでしょう。そのとおり、実際の動作では、2つの関節ならともかく3つ以上を垂直に繋ぐこと、それどころか直線に繋ぐことは困難な局面が必ずあります。でも人間の身体は実に優秀なもので一種の形状記憶ができるようなのです。

「コツをつかむ」という表現がありますね。これは「コツ」というのは、一度体験してしまうと二度目も三度目も同じように上手くできる、ということです。自転車の乗りかたや泳ぎかたは、一度コツをつかんでしまうとめったなことでは忘れません。これを「手続き記憶」と言います。

実は、軸も同じなのです。ヒトの身体は、一度軸を揃えてしまうと一連の動作のなかで軸の安定を覚えているのです。厳密には、一度作った軸から別の軸へ移行する、という実に高度なことを身体中が行なうシステムを覚えるということなのですが、ともかく一度しっかりとした軸を作って安定を感じると動作が途切れるまで、なにか突発的な出来事でその記憶が遮断されるまで、身体は軸の存在を忘れません。

手続き記憶として有名な自転車や水泳は、地上での日常とは少々異なる環境で軸を駆使するため、軸を体に覚え込ませる必要があります。特殊環境下で軸の作りかたを覚え込むことを「手続き記憶」というのです。赤ちゃんが初めて歩くと、その後は苦労せずに立ち上がって歩けるのも、軸の作りかたとその軸がもたらす安定を体感したからなのです。これが「コツをつかむ」ということです。

大人が軸を忘れる理由(ワケ)

ところが、先ほどは「幼児はともかく成人になると常に軸を使って動いているとは限らない」とありました。これはどういうことなのでしょうか? 自転車や水泳の技術は、10年くらい間をおいても覚えています。それが手続き記憶のはずです。ではなぜ、成人になると普段の生活のな

かでの軸を忘れてしまうのでしょうか?

これには、いくつかの理由があります。テーブルに置いてある水の入ったコップを持ち上げてください。誰でもできますね、それも片手でラクラクと。1歳の幼児はどうでしょう? 彼らは両手で抱えるように持ち上げます。両手どころか身体全体を使って重いコップを持ち上げようとします。

成人が、ラクラクと片手でコップを持ち上げられるのは、ご存知のとおり筋肉が発達しているからでしょう。ならば、軸を駆使することで高められることとして挙げた「速さ」、「強さ」などについても「骨をどうこうするより、筋肉を鍛えたほうが効果的」と思った人も多いのではないでしょうか。現代の人々は、動作に強さや速さを求めるときに筋肉を鍛えることを当たり前のように思っています。古代ギリシャの時代ですら、彫刻『ラオコーン』しかり筋肉美が強さの象徴だったかもしれません。たしかに筋肉は、使いようによっては頼もしい身体組織です。ですが現代社会は、あまりにも筋肉万能主義が強すぎるようです。筋肉強化法は、近年急激に発達しました。そうやって筋肉を増強させると確かに強さや速さが向上したように見えるのです。一方の骨はトレーニングによって増強させることが簡単ではありませんので後回しにされ、いつのまにかスポーツのパフォーマンス向上のためには、骨など放っておいて筋肉を鍛えることが常識となってしまったのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン

筋肉は、身体にとってなくてはならない存在です。骨も筋肉がなければ動けません。臓器や他の主要機関も筋肉が正常に動かし続けてくれています。身体を覆い衝撃から守ってくれるのも筋肉です。ですが筋肉は、上手くコントロールしてやらないと身体をなまけさせる原因ともなります。身体全体の連動で行なうべき強く速い動作を、骨の役割を飛び越して行なってしまうことがあるのです。成人になると、様々な動作において、骨（コツ）を使う前に筋肉である程度の動作ができてしまいます。筋肉を鍛えれば、確かにいくぶん強く、速くはなるのですが、その分動作の精緻さから遠ざかってしまう要因ともなります。コツ（骨）がもたらしてくれる強く美しく健康な「腰の入った動き」を忘れ、単に「マッチョなへっぴり腰」になってしまうのです。手足だけ動かして片付けようとする動作は、ものぐさな大人の象徴であり、昔から「おっさん臭い動作」と呼ばれています。

コツを忘れるのは4スタンスのせい？

成人になるにつれ、骨を揃えて軸で身体全体を動かすコツ（骨）を忘れてしまう原因は、筋肉優位主義だけはありません。古来、成人になると身体が歪んだり、高齢になって腰が曲がってしまったりするのも実は、骨を揃えて作る「軸」が一種類ではないことが遠因でもあるのです。つ

CamScannerでスキャン

まり『4スタンス理論』で解明されたことが定着していないための混乱ともいえそうなのです。

厳密にいえば、身体の使いかたは本来4種類あるために情報が錯綜し、個々の人にとって適した身体の使いかたの整理がされていない、ということです。4スタンスが、身体を動かすコツを忘れさせる原因だとしたら、いささか皮肉なものです。

大人になるということは、集団組織の一員として行動することを覚えることでもあります。学校や会社で集団における行動の社会規範を覚えていきます。周りの人々と足並みを揃えることも大切な義務のひとつです。統一された規範に則り、個々ではなく集団として動くことで効率よく生産活動をします。この画一された規範のなかには、身体を使うことも含まれます。身体を使うこと、というより身体のカタチを揃えるように強制されます。立ちかた、座りかた、歩きかた、走りかた、鉛筆やペンの持ちかたまで皆とカタチを揃えなくてはなりません。特に動きのリズムやタイミングは、日本の集団行動のなかではかなり厳密に揃えることを強制されます。クラブ活動などスポーツの世界になると、さらに動きのカタチの均一化を求められるようになります。ボールやバットの握りかた、サーブやスパイクの打ちかた、新体操やシンクロナイズド・スイミングなどでは、驚くほど詳細な部分まで足並みを揃えなくては技術向上がおぼつかない、と論されるのです。

ところが、本当の身体の使いかたは1種類ではありません。4種類存在するのです。

先ほど、骨を結ぶ関節を揃える、とありましたが、立ちかたひとつとっても、すでに関節の揃えかたが皆同じではなく、4種類からなっています。ただし「立つ」という姿勢は、接地した足裏から頭までを垂直に揃える行為ですから、傍目にはカタチの違いはほぼ分かりません。ところが立位から続く動作になると、違いが大きく見えてきます。カタチが違って見えます。ある人は前足に乗り込むように動き、ある人は後ろ足に乗せた身体を押し出すように動きます。これらのカタチの違いは、立ち姿勢の違いの時点ですでに決定づけられていることなのです。

ところが、いまの社会において「ヒトの身体の使いかたは1種類ではない」という考えかたは常識とはいえないのが現状ですから、動作のカタチにも均一化を強いられるのです。ときには漠然と周りに合わせるように強制され、ときには指先の細かい使いかたにまで画一的なやりかたを強いられます。

こうしてヒトは、大人になるにつれ自分本来の骨の揃えかたである「軸」というものを見失ってしまいがちになるのです。多少骨が揃わなくても動きをごまかしてくれる筋肉という頼もしい存在に気づき、頼ってしまいます。そして、いつしか動作の向上には筋肉を鍛えるのがベストの選択だと勘違いしてしまいます。筋肉優先の動作となって身体に嘘をつき、軸を歪めながら動いてしまうのです。

こうして身体は歪んでいく

手足の先など末端でできることをその場の筋肉で片づけてしまう仕草、を想像してください。ものぐさ、年寄じみた、というイメージが浮かびますね。このような動きは、誰もが良くない動作、と捉えているようです。なぜ良くないのでしょうか？　こんな動きかたばかりしていると筋肉が衰える、と考える人が多いようです。末端の筋肉ばかり動かして体幹の筋肉を使わなければそちらは衰えるのではないか、と。また、消費するエネルギーも少なく肥満の原因となる、と考える人もいるでしょう。

たぶんこれらは正しいのでしょう。でももっと怖いのは、骨を揃えて動くということをしない、ということなのです。手足先だけの筋肉を働かせて動作すると、その筋肉のついた骨を効率良く動かすことを妨げます。本来ならば、コップを持つような些細な動作でも骨を繋げて効率良く身体を使うべきなのに、それをしないということは、結果的に動かしている骨たちに無駄な負担をかけていることなのです。それは、最初はほんの少しの無駄でしょう。ところがそれが繰り返されることで、骨は明らかに悪影響をこうむります。身体全体を連動させて使うことを忘れた骨は、軸の揃えかたをも忘れてしまい、むしろ身体に無駄な負担のかかる揃えかたを覚えさせてしまう

かもしれません。
こうして大人の身体は歪んでいくのです。

全身連動のもたらすハーモニー

歪んだ身体は、本来の効率の良い骨の揃えかたを忘れがちになります。効率の良い骨の揃えかたとは、その骨についた筋肉も効率よく動かせる、ということです。効率の良い骨の動きかたは身体全体で同じルールで動いていきます。調和のとれたハーモニーのようなものです。軸という優秀な指揮者が指揮棒を振るように骨を振るって、それに筋肉が忠実に付いていき、ナチュラルで理想的な全体運動のリズムとハーモニーが響くのです。ひとつの和音を奏でるにも、全身のある部位は微小に動き、ある部位は全身の連動によって動きが増幅されて雄々しい動きのカタチとなるのです。

ところが、歪んだ身体、つまり効率の良い骨の揃えかたを忘れた身体では、美しいハーモニーを奏でるプロセスが分断されてしまいます。骨の揃いかたの不備は、効率のよい筋肉の動きのルールも壊します。それぞれの筋肉がスムーズに連動できず過剰な負担がかかることでしょう。そして、身体のあちこちが痛みという金切り声をあげ不協和音を奏でてしまうのです。

CamScannerでスキャン

こんな出来の悪いオーケストラでは、腰痛や肩こりなどを引き起こしてしまうだろうことは容易に想像できると思います。

「軸」というコツをつかみ直そう

ヒトは、身体にとってもっとも効率的で無理がなく秘めている能力を最高に使うことのできる骨の揃えかたを、生まれて2本足歩行を完成させていく過程で覚えます。これがヒトにとってもっとも基本的なコツ（骨）であり、このコツをつかむことでヒトは2本足歩行を基本として、さらに様々な動作をものにしていくのです。このコツは容易に忘れるものではありません。ところが成長し集団の一員として「右へ習え」的な行動の画一化を迫られる社会で生きていくにつれ、個性の源である4スタンスの各タイプの特性まで矯正させられてしまう可能性が少なくないのです。

そうしていつしか、幼児のころにつかんだはずのコツを忘れ、軸を駆使する全身連動をないがしろにしてしまう結果、身体のあちこちでスムーズな運動連鎖の流れを堰き止める箇所が生まれ、それが身体の歪みを生んでしまうのです。

ここで私たち大人は、もう一度幼児のころに覚えたコツをつかみ直してみませんか。ちっとも難しいことではないのです。

昔ながらの礼儀作法は、決して古びた根性主義の押しつけではない

廣戸聡一は、高校などの部活部員相手に指導するとき、ことのほか礼儀作法の大切さを説きます。学校だけでなく社会人でもプロのスポーツ選手にも同じように、身体を動かす以前の心構えなどについて言及します。それはなぜでしょうか？

部活の練習時によく「もっと声を出せ！」という叱咤を聞きます。それは集団行動での規範を重んじる叱咤なのでしょうか。根性主義的なしごきなのでしょうか。廣戸聡一にいわせれば、声をしっかり出せない選手は能力を発揮できない、となります。つまり声が出ないということは、「軸」がしっかり形成できていないことと直結しているのです。廣戸聡一のもとには様々な音楽家がトレーニングに来ますが、声楽家も少なくありません。身体は声を出すスピーカーそのものです。骨格がしっかりと「軸」として揃いエンクロージャー（筐体）の役割を果たさないとスピーカーが綺麗で大きな音を鳴らせないのです。

集団行動に必要な機動性などは、「軸」の存在なしには高めることはできません。つまり「集合！」の声が掛かって整列が完了するまでに間延びするチームは、「軸」がしっかり形成されていないことが露呈してしまうのです。

CamScannerでスキャン

スポーツの世界だけではありません。廣戸身体理論は、ことごとく日本古来の礼儀作法と奇妙なほどの合致をみせます。古臭いと一蹴されてしまいがちな礼儀作法が、4スタンス理論を活用することで色鮮やかなモダンメソッドとして輝くのです。

軸を感じることとは身体を解放すること

続く第2章では、まず「正しい立ちかた」を解説していきます。日頃から慣れているはずの「立つ」を改めて見直すこと。そして「立つ」から始まる「軸」を感じてください。

この本に記載されているエクササイズは、ほとんどが軸を感じるためのヒントです。軸を感じることとは、4スタンスを感じることと同義語なのです。軸を感じた身体は、自分の全身を繋げることを思い出します。そして全身が繋がり、同じ流れで連動することによって、身体の能力が解放されます。身体の各部位は、本来の使われかた、動きかたをし始めます。すべての部位がアナタの本来のカタチで動きます。アナタ本来のカタチは、誰もが一緒ではありません。ヒトそれぞれの本来のカタチが4種類に分かれるのです。ですから『4スタンス理論』なのです。

4スタンス理論とは、4種類からなる身体の使いかたに沿って動作をすればナチュラルで無理のないカタチになります、ということでは正しいです。前述されたタイプ別のカタチを参考にし

て、日常からスポーツの動作を見直すことで、自分本来の能力を発揮できる、ということも間違っていません。ただしもっとも理想的なのは、まずは誰もが共通の身体の整えかたをすること。それが「正しく立つ」ことです。そのうえで感じる軸に従って動いていく。その結果、動作のプロセスで4スタンスのタイプ特有のカタチになる、ということです。つまりタイプ特有のカタチありきではなく、正しく立つこと、軸を感じることありき、なのが本当の4スタンス理論です。

経験論者は4スタンス理論がお好き？

さきほど経験論主義の指導者の話がでました。彼らは自分の確固たる実績を土台に指導しますから、そのメソッドの精度が高いほど、4スタンスタイプのいずれかのタイプに特化した指導になります。たとえばA1タイプの元ピッチャーの指導者が経験論主義者ならば、生徒には自信をもって「ボールは指先から絡めるように握れ」と指導するわけです。

ただし断っておきたいのですが、経験論者であっても熟練の指導者のほとんどは、自分のメソッド通りにいかない生徒の存在を認めています。自分と同じボールの握りかたができなくても運動能力やポテンシャルに秀でた教え子たちの存在をしっかり認めリスペクトし、たいていはそれを踏まえて指導をしています。いま記したバリバリの経験論者は実際にはほとんど存在しないと思

われます。

ただここでは、あえて、そんなバリバリの経験論主義者で頭の固い指導者を例にしてお話をします。そんな指導者にとって、4スタンス理論は敵なのでしょうか？　自分の確かな検証を経たメソッドが実は4人中3人には適しないものだった、ということになれば経験論主義者は困ると想像できます。ところが実際には、経験論主義者で4スタンス理論を歓迎する向きも少なくないようなのです。なぜなのでしょうか？

その答えは、いままで自分の実績に沿った1種類のメソッドが4種類に増えるだけだから、ということです。1種類に閉じていた世界が、4種類の閉じた世界に増えた、それだけのこととして受け入れられるのです。そんな指導者はたいてい、タイプ特性のカタチをなによりも重視します。A2タイプのピッチャーには「ボールを投げるテイクバックでは手首を反れ」と指導します。つまりカタチありき、なのです。

4スタンス理論を広めていくなかの功罪

廣戸聡一の4スタンス理論が世の中に紹介されていくにあたって、まずは「ヒトの身体の使いかたは1種類ではない」というキャッチフレーズを用いられました。正しい身体の使いかたは4

CamScannerでスキャン

種類ある、と。それを伝えるために各タイプ特有のカタチが紹介されていきました。そのほうが人々に伝わりやすい、と判断されたうえでのことなのですが、その結果たくさんの人たちに関心を持ってもらうことができたことも事実です。その一方、先ほどの「4スタンスタイプのカタチありき」が先行してしまったことも否定できません。

繰り返しますが、4スタンス理論の真髄は、ヒトが2本足直立の脊椎動物として設定すべきこと、つまり正しい立ちかたや軸を感じることを、まず理解して身体を整えた結果、身体部位の詳細のカタチが異なる4種類になる、ということです。そして、自然と枝分かれしていく細かい部分のカタチは、下手に統一して強制せずに、それぞれのタイプ特性に委ねましょう、ということです。

4スタンスの各タイプの枝分かれは、人それぞれの個性豊かな振る舞いや入り口なのです。個性的な仕草への解放なのです。カタチありきで閉じた世界ではなく、身体中の部位をすべてが解き放たれて、各々がノビノビと可動し、人それぞれの発想や感覚と相まって全身が連動していく。各人の全身が思い思いの美しいハーモニーを奏でることが個人の表現となるのです。

CamScannerでスキャン

4スタンス理論を知ると自分を好きになる

4スタンス理論が目指すことはなんでしょうか？　それは身体と心を解放させてあげることです。この理論をまったく知らない方で初めて接したときに抱く感想の多くは「自分に自信が持てるようになった」ということです。指導者や仲間と同じ動きかたができないことのコンプレックスから解放された、ということです。それに続いて沸き起こる感想は「もっと若いころに4スタンス理論に出会いたかった」。体育の授業で周りの同級生と同じ動きができないことに劣等感を感じ、それが元で運動が嫌いになっていた、という人は少なくないようです。実際のところは、周りと同じ動きができなかった、のではありません。4種類の身体の動かしかたがあるのですから、少なくとも4人に一人は自分と同じはずなのです。ところが、近くにいた上手な子が自分とタイプが違っていたり、先生とタイプが違ったりすることで、少しでも上手くなりたいけれど、彼らの動きが真似できない、というのが本当のところだったのでしょう。それでも、そんなことが積み重なれば運動が苦手になってしまうのも仕方がないことかもしれません。そんなころにもし4スタンス理論と出会っていれば、4種類の使いかたのどれかのタイプに必ず当てはまるわけですから、周りに同じタイプがいなくても、自分の身体の使いかたにコンプレックスを感じること

CamScannerでスキャン

とはなかったでしょう。それどころか、自分の可能性を信じることができたでしょうから、運動が好きになって努力した結果、才能が爆発した可能性すらあります。

4スタンス理論に接すると、自分の身体の使いかた、振る舞いのカタチを許せるようになります。自分のカタチを肯定できて、愛おしく感じることができるようになるのです。

4スタンス理論を知ると心が広くなる

もう一つ、4スタンス理論を接し始めた人たちから多く聞かれる感想があります。それは、他人に優しくなれた、というものです。

自分以外にも3種類からなる別のタイプが存在するのです。彼らは、自分とは身体の使いかたが明らかに違うのです。その事実を知ると、どうやらヒトは他人に寛容になれるようです。部下が自分の言ったとおりのことができなくても、上司が自分とかけ離れた振る舞いをしても、それはヒトそれぞれの個性なのだ、と認めてあげることができるようになるらしいのです。スポーツの団体競技でも、自分と動き出しかたが違うタイプのチームメイトとタイミングを合わせる工夫をすることができます。タイプごとに身体に秘められたリズムが違うのですから、同じ感覚で動いては合わない、ことを前提にチームワークを整えることができるでしょう。お互いをリスペク

ト し合い、役割分担がきれいにまとまってくるでしょう。

4スタンスタイプは敵対しない！

廣戸聡一の体系化した「4スタンス理論」の真髄ともいえるものに、各タイプの併存性があります。廣戸聡一が分けた4種類のタイプは、どれもが2種類の特性を併せ持っているということです。本書ではこのことについて詳しく説明はしませんが、そのことによって4種類の各タイプは、各々が親戚同士なのです。

たとえばA1タイプはA2タイプと、Aタイプという特性で親戚同士です。ともに動作の前側の脚の上に軸を作って動作しますし、膝やみぞおちを基点にすることも共通しています。

同じくA1タイプはB1タイプとも1タイプという点で親戚です。ともに人差し指を基軸に腕や脚を回しますし、動作の初動において手足の付け根から内側へ絞る、1タイプの特性を共有しています。

さらにA1タイプは、B2タイプとも親戚なのです。タイプ名には共通性は見いだせませんが、実はどちらも身体の内面（胴体では胸側）で動きを主導したり、身体をクロス（斜め）に挙動させて動作を作っていくという、クロスタイプの特性で繋がっているのです。

CamScannerでスキャン

このことは、ヒトの種の保存にとって重要な鍵を握っていると考えられます。これらの関係については、廣戸聡一の他の著書に詳しく記されていますし、今後もこのことについて廣戸聡一からさらに詳しい発信がなされていくことでしょう。

ヒトは、身体の使いかたによって4種類のタイプが存在しますが、それらは決して敵対関係にはありません。それどころか、互いが強い結びつきを持った親戚同士なのです。それを意識すれば、ますます他人に対して寛容になれるのではないでしょうか。

身体を解放するためにしておきたいほんの少しのこと

4スタンス理論を知ったアナタには、ぜひ自分の身体を様々な束縛から解き放ってあげてほしいと思います。身体を解放する、ということは、自由を得ることに似ています。自由を謳歌するためには、最低限のルールが必要ですね。最低限のルールに則り、自分の責任を踏まえることで思い切り自由を楽しむことができます。身体を解放することも同じです。身体を解放するためには、誰にも共通した最低限の使いかたを踏まえることが大切です。それが軸を感じること。難しいことではありません。きちんと立つ。それだけのことです。それが軸を感じる第一歩です。軸を感じることができれば、全身が繋がります。繋がった全身は、アナタ本来の動きかたを思い出

すでしょう。身体中が解放されて、無駄な負担もかかることがありません。怪我や故障を恐れることなく、思い切り身体を使いたくなることでしょう。思い切り身体を使ってアナタ自身を表現しましょう。

身体を解放するためにしておきたいほんの少しのこと。日本人は、それを古来より知っていました。それを私たちは、礼儀に適った振る舞い、と呼んできたのです。作法とは、それぞれの環境、状況に応じて軸を作りそれを示す方法です。自分の身体にしっかりと宿った軸を他人に見せることで自分の安定した心情を伝えるのです。その波紋のなかに相手を招き、お互いが共有していくことでコミュニケーションが繋がります。そして、個人の身体に由来する軸が社会の軸として伝播していくのです。

CamScannerでスキャン

第2章 すべては「立つ」と「軸」

Hajimete No
4 Stance Riron

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

正しく立てていますか？

なぜ今さら「立つ」ことを学ばなくてはならない？　そう思った方も多いことでしょう。そのとおり、皆さんは一日に何時間も立っていることだって珍しくありませんし、大人ならば、これを20年以上も行なっているわけですから、皆さんはいわば「立つ」ことのプロフェッショナルといってもいいでしょう。

では、アナタは子供よりも上手に立てていますか？　アナタ自身の子どもの頃より立つことが上手ですか？「それは当然。子供の時分からの経験の量が違う。大人になった今のほうが上手く立てているに決まっている」。そう自信をもって言い切れますか？

「立つ」ことは、ヒトのすべての行為の基本です。生活するうえでの姿勢の初期設定といってもよいでしょう。また立位姿勢とは、もっとも身体に負担の掛かっていない姿勢、ということもできます。では、寝姿勢はどうでしょう。たしかに寝ているときのほうが、負担が掛かっていないとも思えますね。ただし、寝ている状態からは、すぐに2本足歩行することはできません。さらに走ったり、跳ねたりという日常動作も、まずは「立つ」姿勢を作ってからでないと行なえません。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

そしてなにより「立つ」は、第1章で述べた「4種類からなる身体の使いかた」の第一歩なのです。「4スタンス理論」を体系化した廣戸聡一は、様々な動作のカタチが各人によって違うことを突き詰めました。そして、これらの特性の違いはどこから始まっているのかをとことん追求しました。そしてその源が「地球上唯一2本足で直立歩行する脊椎動物」の初期設定である「立位」にあることに行き着いたのです。

身体の使いかたは、「立つ」という静止状態を作る行為のなかで決定的に4種類に分かれます。「立つ」で決定した身体の各部位の運動連鎖の決まりによって、その後の「歩く」、「走る」、「しゃがむ」、「跳ねる」などの動作の身体の使いかたが決定づけられるのです。

つまり「立つ」姿勢には、すでに4種類のカタチの違いが存在するのです。

どうですか？　アナタは、自分の4スタンスのタイプどおりに立てている、と自信をもって言えますか？

正しく立つ方法は一つだけ

たしかに「立つ」姿勢のカタチは4種類存在します。でもその違いは、傍からはほとんど判別できません。「立つ」から続く動作でどんどんカタチが4種類に分かれて見えていきます。「立つ」

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

姿勢においてはまず、これから身体を動かす基点となる部位が決定づけられます。乱暴にいえば、身体の中の様々なユニットを動かすテコ運動の支点の位置が決まります。それが4種類存在し、それぞれの基点によって身体が連動していく法則です。この法則によって、歩いたり、しゃがんだりしていき、複雑な動作まで発展していきます。それが野球のバッティングフォームにまで発展すれば各タイプのカタチの違いははっきりしますが、単に立っただけのカタチだとほとんど見分けはつきません。

そもそも本書において「立つ」ときにアナタに気にしてほしいことは、誰にでも共通する決まりごとだけです。4種類の基点の位置などを気にする必要はありません。なぜなら「立つ」という行為は、誰にとっても同じ目的だからです。それは「2本の足裏を地面（床）に着けて、直立状態で静止すること」です。

でも、ただそれを行なえば、正しく立てているか、というとそうではないのです。

安定して立てている、と感じていますか？

アナタは、立っているときにふらついたりしませんか？　ふらついて立っていたら、アナタはそれに対して不安感を覚えるでしょう。体調が悪くて頭がクラクラしてふらつくときには、もちろん不安を感じるはずです。立った姿勢において「安定を認識」することができません。それ以

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

外でも、強い風が吹いていて身体がふらつくこともあるでしょう。こんなときもアナタの脳を含む身体は「安定を認識」しません。無意識に足を踏ん張ったりしてふらつかないように身体を調整するはずです。

廣戸聡一の理論は、常に「感じる」ことや逆に「感じない」こと、「イメージする」などの感覚を大切に扱います。脳あるいは全身で実感、反射、思考、判断することが身体の使いかたにもっとも大切だと考えています。そして「立つ」ことにとってなにより大切なのは、「安定を認識」することです。「しっかり、軽やかに立てている」と身体全体が認識することです。立っていながら不必要な不安がないこと。これが「立つ」ときに必要なたった一つのことです。

背筋をピンッと！

良い姿勢とはなにか？ と問われて「背筋をピンッと伸ばすこと」と答える人は少なくないでしょう。学校や社会でも「背筋を伸ばせ！」という注意をよく聞きます。少しでも胴体が前屈みになっていると「覇気がない」とか「猫背でみっともない」などと叱咤されてしまいます。

実際に先生に「背筋をピンッと伸ばしなさい」と言われた子供を見ると、たいていが踵を付けて背中を踏ん反り返らせています。まるで全身が硬直したように動きません。戦争映画で上官に

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

叱られた兵士なども同じような姿勢になりますね。これは、本当に硬直しているのです。随意、つまり意図して身体を固まらせているのです。それは、相手に対して絶対に服従するという意思表示です。良い姿勢としてよく引き合いに出される「背筋をピンッと伸ばす」とは、自らを硬直させている姿勢なのです。

たぶん、古来の教えとしての「背筋を伸ばす」は、現代のそれのように背中を踏ん反り返らせることではなかったと思われます。現代の「背筋を伸ばす」は、あまりに行き過ぎたカタチになっているようです。こんな姿勢で立ちながら「安定を認識」できるはずはありません。

抗重力筋？　姿勢保持筋？

「抗重力筋」や「姿勢保持筋」なども、いきすぎたイメージが定着しているようです。最近では、これらを「インナーマッスル」と呼んで、良い姿勢を保つにはこれらの強化が効果的ともいわれています。ただし、これらも過剰に受けとるのは危険です。なぜなら、そもそも姿勢は筋肉第一ではないからです。姿勢を保持させることもまた、筋肉がメインの役割を果たしているわけではないのです。

立つという、ヒトにとって生活の初期設定ともいえる重要な動作は、筋肉ではなく骨で成り立っ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ているといってよいでしょう。ヒトもいわば物体です。地球という1Gの重力に抗って静止し、動作する物体です。車だろうがビルディングだろうが、シャーシや柱、骨組みが第一にあって直立できるのです。骨は、ヒトの柱です。しかし柱が一本しかなければ柔軟な動作はできませんから、何本もの柱を組み合わせて動いています。地球上で自在に動くためには、これらの骨を正しく積み重ねて安定させなければなりません。筋肉は、もちろん骨を密着させる重要な役割を果たしていますが、筋肉を収縮・伸展させて緊張させることで骨を動かさないように固めて立っているわけではないのです。あくまで骨が積み木のようにしっかり積まれて真上から真下へ掛かる重力に抗っているのです。

「抗重力筋」や「姿勢保持筋」などの言葉が過剰に受け止められてしまうと、あたかも筋肉で立っている、というミスリードを起こす危険があると思われます。

安定こそ、ストレスから救われる唯一の道

現代社会は、ストレスに溢れています。文明が発達して生活が楽になっているはずなのに、日常生活で私たちが受けているストレスは逆に増えているともいわれています。テクノロジーに支配された社会のなかで、江戸時代の何倍ともいわれるほど大量の情報を押し付けられている私た

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ちの脳は、休まる時を知りません。情報は、私たちに係わるすべてにおいて一方的に垂れ流されていきます。身体の使いかたに関する情報も多岐、詳細に展開されています。立ちかたや歩きかたといった、成長するにつれて誰でも身に付くはずの基本的な動作も例外ではありません。立つことでさえ、様々なマニュアルが私たちを圧迫しているのです。そして、先ほどの「背筋をピンッと伸ばす」のようなマニュアルにやみくもに従うほど、不自然で、安定を失い、不安を増す、というストレスの負のスパイラルに陥ってしまうのです。

廣戸聡一の身体理論は、ヒトのあらゆる動作において「全身の安定」をもたらすことがテーマといっていい理論です。そのため廣戸聡一は、日本古来より伝わる、正しい動作の要となる「軸」を再定義することに心血を注いだのです。本書は、主に「正しく立つ」と「軸を感じる」ことを説明する本です。それによって得るものとは？　それは「安定」です。

ありとあらゆる動作のどんな局面でも身体を安定させる。これが廣戸聡一理論の第一義ですが、全身とは、いわゆる首から下の肉体だけではありません。首から下の肉体が安定することはもちろんですが、その安定した肉体の上に載った頭部、すなわち脳を安定させる、ことこそが廣戸理論の最終目的です。

「安定」とは、ストレスを取り除くことを意味します。スムーズで効率的、もっとも負担の掛からない動作は、動きからあらゆるストレス因子を取り除く行為でもあります。そしてその上に鎮

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

座する脳は、身体に迫るストレスに煩わされることなく存分に機能することができるのです。

「正しく立つ」こととは、二本足で直立静止したときに「安定を認識」できることだと述べました。不意な強風にふらつく心配も、不意に突っ込んでくる暴走車にうろたえる不安も感じずに、即座に思う存分全身を動かせる準備ができていることで得ることができる感覚が「安定」です。つまり、外部からのストレスを可能な限り取り除くことが、ヒトの脳が安定を認識するための条件です。ストレスから解放された脳は研ぎ澄まされて、やがて「ひらめき」や「第六感」、またスポーツ界でよくいわれる「ゾーン」などを導き出すことでしょう。

現代社会は、それこそストレスとの闘争の場です。ときにヒトは、ストレスに苛まれたあげく不安障害やうつ病やなどの疾病に陥ってしまうこともあります。でももし「立つ」という、ごく基礎的な動作からストレスを取り除くことができるなら？　ストレスから解放された立位の状態からあらゆる動作を始めることができるなら？　「正しく立つ」ことは、ヒトが健全な人生を送るためにストレス社会から身を守る救世主かもしれません。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

安定を感じる立ちかたとは？

正しく立つには、「しっかり、軽やかに立てている」ということを認識することが大切だと記しました。「しっかり」立てているかどうかは、静止した状態でふらつくかどうかで一応の確認はできそうですね。では、突然強風が吹いてきたときに備えて足を踏ん張ってみてください。心の底から「安定を認識」できますか？　足を踏ん張って身体を固めていることに神経が張りつめますから、心の底から安らぎを感じることは難しいでしょう。では、足を踏ん張るかわりに足幅を広げてください。いわゆる大の字になって立つのです。これならばさほど身体を固めなくても立っていられますし、とっさの強風にも耐えられそうです。誰かに不意に押されても耐えられそうな気がします。ところが、この姿勢は足を広げた身体左右の方向からの圧力にはある程度耐えられるのですが、真正面や真後ろからの圧力には意外と弱いのです。

それよりも、もし足を広げた状態で立っていて、突然ライオンが襲ってきたとしましょう。一瞬でも速く逃げなくてはなりません。いつもの足幅で立っているときと比べて、大の字に広げた足幅では、逃げ出すための第一歩を踏み出すのが遅くなると思いませんか。まず足幅を元に戻してから走り出さねばなりません。実際の生活で不意にライオンに襲われることはありえませんが、

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ヒトは記憶の彼方に野生を覚えているものです。ですから、こんな危機的な状況も脳は想定内なのです。つまり、突発的な事故にも備えておきたい私たちは、足幅を大きく広げた立ち姿勢では心の底から「安定を認識」できないのです。

しっかり。そして軽やか

「しっかり」に関しては、物体としての安定があれば満足できます。これについては後述しますが、ヒトが「安定を認識」するために大切なのは「しっかり」だけではなく「軽やか」が欠かせません。

「軽やか」とは、先ほど述べた「突発的な状況でもすぐに動き出せること」です。もっといえば「身体全体がすぐに大きく柔らかく動き出せる」ことが大切です。その備えができるとヒトは心の底から「安定を認識」して立つことができるのです。

立っているときの足幅を改めて考えよう

「軽やか」に動ける姿勢でなければ、ヒトは安定を認識できません。ただ突っ立っているだけで

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

はヒトは安心できないのです。事実、突発的な出来事に対処する動き出しがスムーズにできない状態で静止していることは、事故の元です。身体が歪んで筋肉が過度に緊張している状態で立っていて、突然上から落ちてきた物を避けようと反射的に身体を動かしてしまったら、筋肉を傷めたり故障の原因ともなります。

なにより先に改めて考えたいのは、「足幅」です。

実験をしてみましょう。

まず、足幅をかなり広げて立ってみましょう。足幅を広げると、物体的に安定感は増すはずです。身体をささえる点（足裏）を結んだ面が大きいほど、物体は安定するはずなのです。さらに足幅を広げると腰の位置が落ちますから、重心位置も低くなります。物体としては、重心が低いほどこれまた安定感は増すのです。

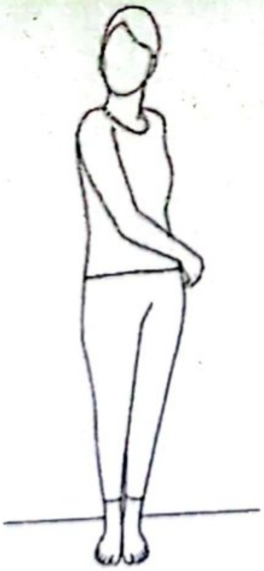
では、この状態で立ち、上半身を左右にねじってみましょう。思ったより身体がねじれないと実感できませんか。

次に足幅を狭くしましょう。両足の内くるぶしと親指どうしを付けて立ちましょう。物体的にも安定感は弱まる立ちかたですから、安定はとても認識できませんね。この状態から上半身をねじりましょう。もともと安定していない身体をねじりますから、ますます不安定を感じるでしょうし、さきほどと同様、思ったよりも上半身の可動域が狭いことを実感できるでしょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

狭い足幅での身体の可動性

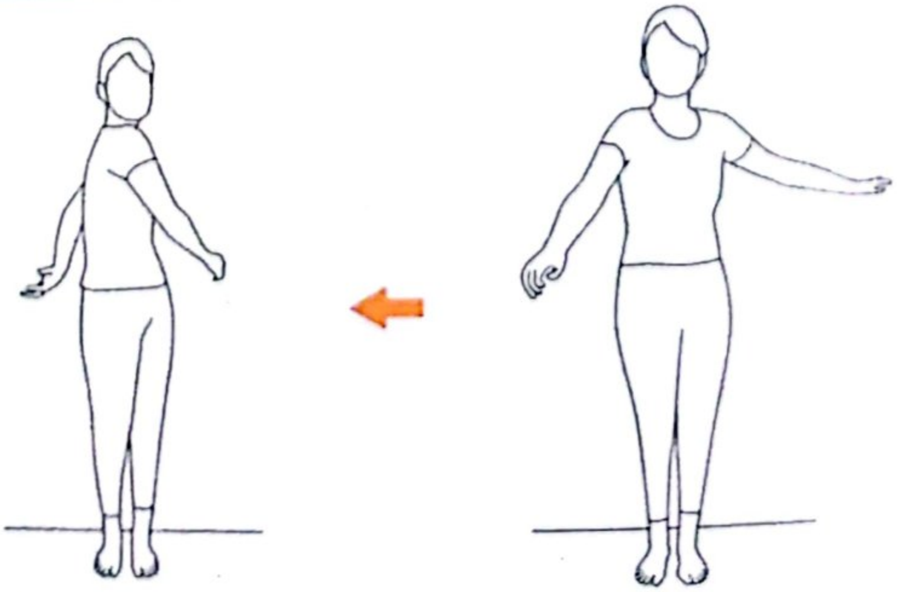


左右の内踝が付くほど狭い足幅。全身の可動性は低い。

広い足幅での身体の可動性

肩幅ほどの広い足幅。全身の可動性は低い。

適正足幅での身体の可動性



首幅に揃えた足幅。全身の可動性が高く動作もスムーズで安定する。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

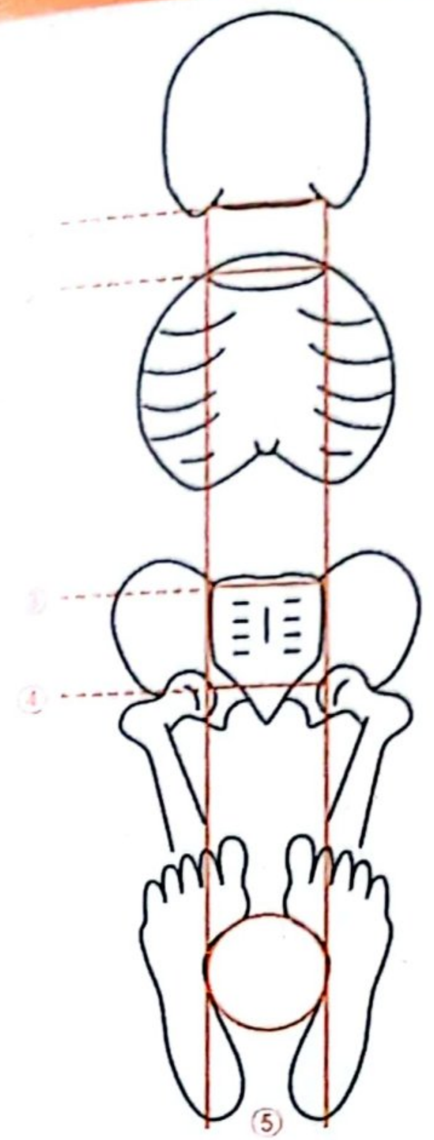
さて、最後に足幅を首の幅にしてみます。首の幅とは、首の骨の左右両端の幅ということです。それは脊椎（背骨）の幅でもあります。さらには股関節の付け根の幅でもあります。

実際には、両足の間に指2本分くらいの隙間を空けて立ってみてください。いつもの立ち姿勢よりも少し足幅が狭く感じるかもしれません。

この状態で立って上半身をねじってみてください。今度は先ほどと逆に、思ったよりも身体を楽にねじれると思いませんか。ねじれる角度が深くなっていることを実感できることと思います。

身体全体がつつがなく連動するためには、各部位に過度な負担が掛からず効率良く力が伝わり合うことが大切です。そのためには、胴体を動かす源の脊椎（背骨）と両脚が同じ太さになる足

首幅とは？



①頭蓋底・乳様突起幅
②第一肋骨幅
③仙骨幅
④股関節幅
⑤足幅

頭蓋骨の底から始まる首の骨（頸椎）の幅から背骨（胸椎・腰椎）、腰の骨（仙骨）を経て左右の股関節まで至る幅は、ほぼ同じ。この幅に足幅を揃えると全身の連動と可動性がもっとも高まる。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

幅がもっとも理想的です。頭の骨の底である頭蓋底から一番上部にある肋骨（第一肋骨）の形作る円を結ぶ円柱の直径が「首幅」です。そしてその円柱は、脊椎から仙骨を介して股関節まで同じ太さで至ります。その円柱の直径を保ったまま両脚が垂直に伸びて直立するのが、もっとも身体全体の可動性と効率が高まる立位状態です。

ですから廣戸聡一の身体理論においては、正しく立つための足幅を「首幅」に揃えた幅としています。

物体が安定するということ

立つことに関して、静止していてもすぐに動き出しができて身体が存分に動かせる状態を作るために、まず「足幅」を見直しました。ヒトは、静止して固まるために立っているわけではありません。そこから違和感なく一歩を踏み出し、あるいはしゃがみ、跳ねたりするために「立位」は存在するのです。それができなくては、脳は安心して立てないのです。

動くことを前提とした軽やかな立ちかたは「足幅」の見直しで大半は完成しました。そのうえで、多少の風が吹いてもふらつかないしっかりした安定が必要です。「軽やか」と「しっかり」は矛盾しているようでも、それが2本足の脊椎動物として可能なのがヒトの素晴らしいところです。

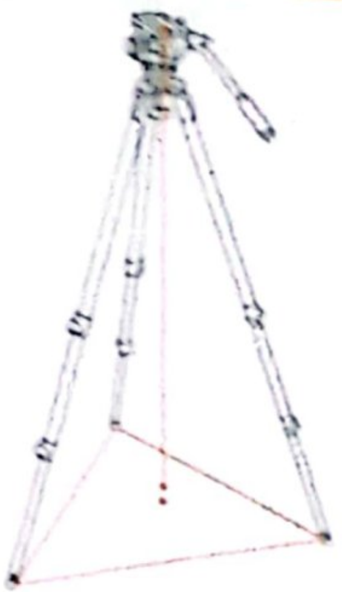
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「ぐらつかないで静止すること」に関しては、ヒトも物体も、基本的には一緒です。物体が安定して静止するために大切なのは重心です。物体の重さの中心点が、地面に置いている面（物体の底面）の中に入っていれば、物体は倒れません。カメラの三脚を想像してください。

上から見て、三脚の三本の脚を結んだ面の中にカメラが入っていれば、三脚は倒れませんが、面の外に出たら倒れてしまうでしょう。もちろん通常の三脚は、そんな状況にならないように作られています。三脚の各足の3点を結んでできた面を「支持基底面」といいます。この中に重心が入っていることが、物体の安定のために欠かせません。

カメラの三脚の支持基底面



カメラは、三脚の三角形の支持基底面の中に収まることで安定する。

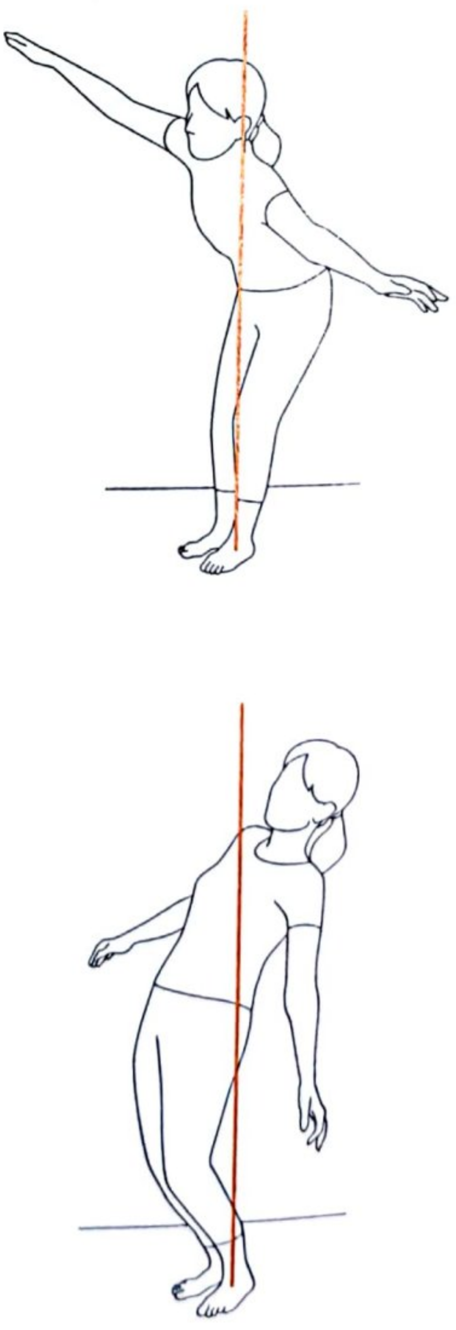
ヒトと物体は同じ？

ヒトの身体もおおむね一緒です。ヒトを単なる物体と考えれば、二本の足の底、つまり両足裏の外側を結んだ四角形の面のなかに身体の重心があれば、倒れずに安定していることになります。ヒトの重心、つまり重さの中心点は、ヘソの下方あたりにあるとされています。ですから、両足

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

底を結んだ面に中にヘソ下辺が入っていれば、ヒトは立って安定していられそうです。では、ヘソ下辺を足裏面（両足の足裏全体を結んだ面）に入れたり、外に外したりしてみましょう。ヘソ下辺が外れただけで安定できなくなることが分かるでしょう？

足裏面から重心が外れる



足裏の上からヘソ下辺が外れると安定することができない。

さて、足裏面内に重心を収めた安定は実感できました。それでは、ヒトと物体は同じ、ということでしょうか。

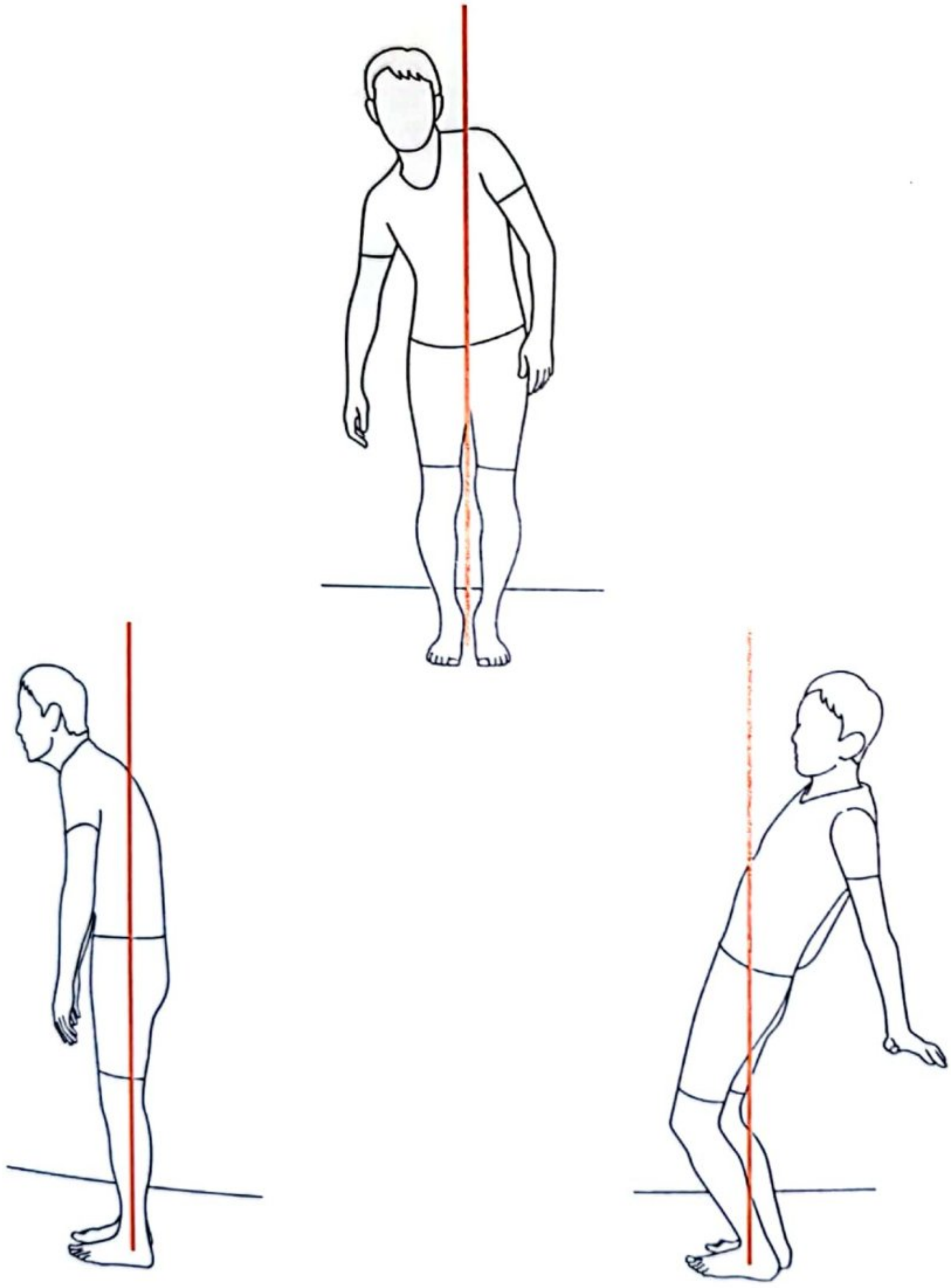
では、次にヘソ下辺を足裏面に収めたまま、頭を前後左右に大きくぶらした状態で立ってみてください。「安定を認識」できますか？　とても安定したとは思えませんね。

どうやらヒトが安定を感じるためには、足裏面に収めておくのは重心だけではなく、頭が大切なようです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

足裏面から頭部が外れる



ヒトの重心とされるヘソ下辺は足裏面上にあったとしても、頭部が足裏面から外れると安定することができない。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

頭を安定させるということ

重心を「支持基底面」に入れておくことが物体の安定には不可欠です。それは、物体が地球の重力に抗って直立しているということです。つねに地面に向かって垂直に働く力が重力です。物体も私たちヒトも地球の重力と付き合っていることは一緒です。私たちが立って安定している、ということは、二本足で接地して身体全体で重力に抗っているということになります。

ところが先ほどのように、たとえ足裏面のなかに重心が入っていても、頭が外れるとヒトは、心の底から「安定を認識」できません。どうやらヒトは、なによりも頭が足裏面に入っていないと安定したと思えないようなのです。

安定に大切なのは足裏全体？

次の実験をしてみましょう。実は、ここで行なう実験は「立ちながら軸を感じる」ための動作ですので、本書の根幹部分でもあります。じっくりと身体と脳がどう感じるかを見据えてください。

まずは、頭、つまり脳が地面の水平や直立の垂直を感じて安定することを確かめてみましょう。

足幅を首幅に揃えて立ちます。そして両足裏を結んだ面の中に頭を乗せ込みます。つまり、地面から足裏面と頭が垂直の線で結ばれます。自動的に足裏と頭の垂直線の間に胴体と脚が乗せ込まれます。

足裏の真上に頭を乗せているだけでヒトは、かなり安定を感じることができます。この立ちかたは、普段皆さんが行なっている立ちかたと変わりありません。

続いて、頭を足裏面の前方のギリギリのライン、ここでは両足の人差し指の第一関節に乗せ込んでください。厳密にそうならなくても、そういう意識で立ってみてください。

この状態で、心の底から安定を感じることができていますか？　続いて、両足のかかとの後方ギリギリに頭を乗せてください。安定を認識できますか？

物体であれば、どんなにギリギリでも支持基底面の中に重心点があれば安定の最低ラインはクリアできます。ところがヒトは、親指先に重心や頭を乗せた状態で踏ん張ることは難しく、なにかの圧力が掛かったり、踏ん張る筋肉が疲れたりしてしまえば容易にバランスを崩してしまいます。これでは「安定の認識」はできません。ということは、足裏面でも外側ギリギリ辺りでは、ヒトの安定には不十分だということになります。

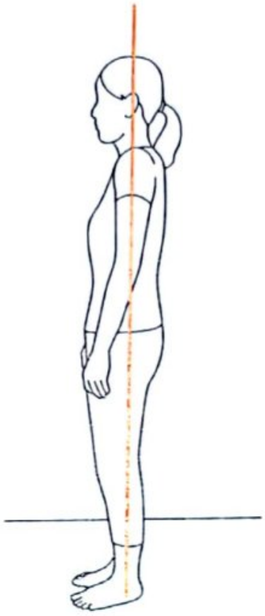
ちなみにロボットには、この足裏外側ギリギリラインで踏ん張ることが容易にできます。ヒトの足裏よりよほど頑丈に作ることが可能ですから。事実ロボットは、つま先の先端に重心の乗せ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

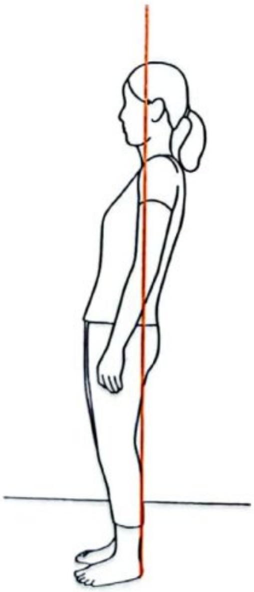
込んで踏ん張りながら、身体全体を前へ傾ける動作から歩行を行なうことができるのです。
さて、ではどこまでが、ヒトの安定を認識できる足裏面なのでしょうか？

安定した立位



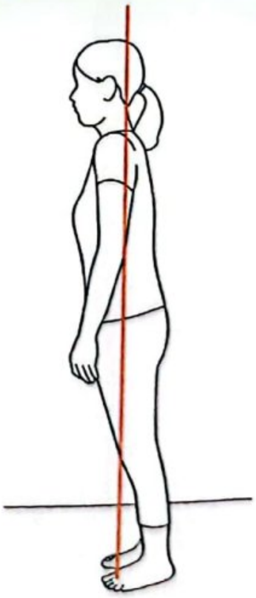
正しい立位は、全身が安定してリラックスする。

かかとに頭部を乗せる



かかとに頭部が乗ると、立位は保てるが安定せず筋肉が過度に緊張する。

つま先に頭部を乗せる



つま先に頭部が乗ると、立位は保てるが安定せず筋肉が過度に緊張する。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ヒトの支持基底面とは？

では、右足の小指の第一関節に乗せ込んでいた頭を徐々に足裏面の内側へ寄せていってください。あるところまで寄せた時点で安定を感じ始めませんか？

この動きはとても微妙です！　最初から明確に感じることは難しいかもしれません。身体に歪みのある人などは、安定の違いを感じとることも容易ではありません。頭の位置を少しずつずらしていく芸当そのものを難しく感じる方もいるでしょう。ですから、焦らずゆっくりと何度も行なってください。頭が足裏面の内側に入っていくと、ある時点からいきなり安定を感じることができるはずですが、実はコレができたら、本書のエクササイズはほぼできたも同然なのです。

足裏の端に頭を乗せた不安定な状態から始めるのが難しければ、逆をしてみましょう。いつも通りに両足を揃え、足裏の真ん中に頭を乗せ込むイメージで立ちます。ここでアナタはいつも通りの安定を感じているはずです。この「いつも通り」の感覚を覚えておいてください。では、真ん中においている頭を徐々に前方へずらしていきましょう。やがてはつま先を越して足裏から頭が外れていきますが、その手前、つま先ギリギリで頭を留めてください。たぶん、いまのアナタは足の指先にグッと力を入れていることでしょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

この「つま先だけれど、足裏の中に頭が残っている状態」になっても安定を感じ続けていますか？　足裏の真ん中で感じていた安定感はとうに失われているはずです。頭を前方へずらすだけでなく、後方へもずらしてみましょう。かかとギリギリに頭をずらしていきます。かかとにはつま先のように踏ん張る指がついていませんから、頭を足裏に留めるのも大変ですね。この状態で安定を感じられるはずはありません。

同じように、頭を横へもずらしてみましょう。足裏の左右どちらかの縁ギリギリのところへ頭を乗せ込みます。この状態では脚などの筋肉を力ませて踏ん張らなくてはなりませんね。

安定した立位

左右の足裏面の中央に頭部が乗ることで安定を認識できる。

[illegible]

[illegible]

こうして足裏の中央から外れた端に頭をずらすと、足裏内に乗っているにも関わらず身体全体は安定してくれません。これらの不安定状態から徐々に頭を両足足裏の中央までゆっくりと戻していきましょう。すると、どこかの時点で安定を取り戻すことが判るはずです。さて、この安定を感じる分岐点はどこなのでしょうか？　人の安定を本当に支えるのは、単に足裏面なのではなく、どの部分なのでしょうか？

ヒトをヒトたらしめる土踏まず

頭が乗り込んだ瞬間に安定を感じることでできる箇所。その答えは、ヒト特有の部位である「土踏まず」です。ヒトの支持基底面は、足裏全体ではなく土踏まずなのです。「2本足で直立歩行する脊椎動物」としてのヒトの動作特性を追求してきた廣戸聡一は、2本の脚で大地に立ち上部の骨を積み重ねて脳を乗せる行為の根本として「土踏まず」をもっとも重要視しています。

ヒトは進化の過程で、2本足で直立し歩行することを選択しました。直立して静止するためには最低3点の接地点が欲しいところですが、あえて不安定な2本足接地での直立を選びました。接地した両足から脚、脊椎（背骨）、首を垂直に立てて骨格を積み上げ、その上の乗る頭を乗せて安定させることを「立位」としたのです。その結果、脳は地球上のどの生物よりも豊かに発達

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

しました。逆にいえば、地球上で繁栄していくために脳を最大のツールとすることを選択したのでしょう。チータのような俊敏さでも、ゴリラのような力強さでもなく、頭を使って他種との生存競争に勝ち抜くライフスタイルを選んだのです。

そして、2本足による直立と歩行を選んだことで得たものは、高機能に発達した脳だけではありません。地球上でヒト以外の動物が持ち得ていない部位、それが土踏まずなのです。

脳は、使い込むほどに性能を高めていきます。それは、土踏まずも同じこと。ヒトは土踏まずを存分に機能させることによって、地球上において、ヒトらしい豊かな生活を送ることができるのです。

足裏の中央の上に頭を乗せること

土踏まずこそが、ヒトの支持基底面たる部位です。両足の足裏全体を結んでできた面の中ではなく、両足の土踏まずを囲んだ面に頭を乗せ込むイメージが大切です。

もう一度、先ほどの実験を行ないましょう。まず首幅で立って、足裏全体を囲む面の中に頭を乗せ込んでください。そして先ほどと同じように、頭を両足裏の指先部分に乗せ込んでください。先ほどと同じく、この状態では安定を感じることはできませんね。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

続いて、頭の位置をゆっくりと後ろへずらしかかとの上に移動させていきます。肝心なのは、背骨を反らして頭だけが後ろへ反っくり返るのではなく、頭を乗せた身体全体が乗り込むように動かすことです。これもまた、安定を認識できる立ちかたではありませんね。

今度は、頭を右に移動させてみましょう。右足の右端、右小指の延長の外縁の上に頭を乗せていくのです。この場合は、体重が右足へ移動してしまいますから、学校の朝礼時に行なう「気をつけ」の立ち姿勢ではなく「休め」に近いかもしれません。ところが、頭が右足の外縁ギリギリ上にあると安定は認識できません。

次は、いよいよ安定を得るために頭を動かします。頭を、水平・垂直の感覚を保ちながらゆっくりと移動させていきましょう。頭の乗った背骨ごと移動するイメージです。そして、頭を両足裏全体の面の中央に乗せこんでいくと意識してください。かかとや指先の上に置いていた頭を中央に移動させた、ほんの僅かな動きのはずなのに安定を感じることができます。

両足の幅は首幅が原則です。やや狭いか、と思った幅であっても、両足裏の面の中央に身体全体および頭が乗り込むとぐっと安定できることが実感できるはずです。

頭を足裏の真上に置くことは、誰もが無意識に行なっていることです。ですから、とりたてて今さら力説するほどのことはありません。でも、真実は「足裏の中央」ではないのです。軽やかに身体を動かせる可動域を保ちながらしっかりと安定できる立ちかたは、頭を「土踏まず」の中

に置くことによって成立するのです。
これを廣戸聡一身体理論では「トップ・オン・ドーム」と呼んでいます。そしてこれは、立位姿勢のあらゆる動きだけでなく、日常の動き、トップアスリートの超一流パフォーマンスにおいても極意と呼べるイメージなのです。

トップ・オン・ドームとは？

身体における「トップ」とは、脳を収納している頭のことです。ヒトは「立つ」にしても、続く動作にしても、自らの最重要部位である頭を安定させなければ、全身の安定を認識しません。そしてトップである頭を安定させるためには、「ボトム」である「土踏まず」に乗せ込むことです。「土踏まず」を英語では「the arch of the foot」と呼びます。「アーチ」と言われれば、たしかにそうなのですが、廣戸聡一身体理論では、土踏まずをアーチとしては捉えません。身体は、常に立体的に捉えることが大切なのです。たとえば「前腕（肘から先）をねじる」動きひとつとっても、腕は棒のように断面円の中心点を軸にして回転しているわけではありません。そもそも前腕には橈骨（とうこつ）と尺骨（しゃっこつ）の2本の骨からなっていますし、これらも腕の断面の中心点を軸に回転しているわけでもありません。さらにいえば、前腕をねじるには、前腕だけでなく全身が連動して行なわ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

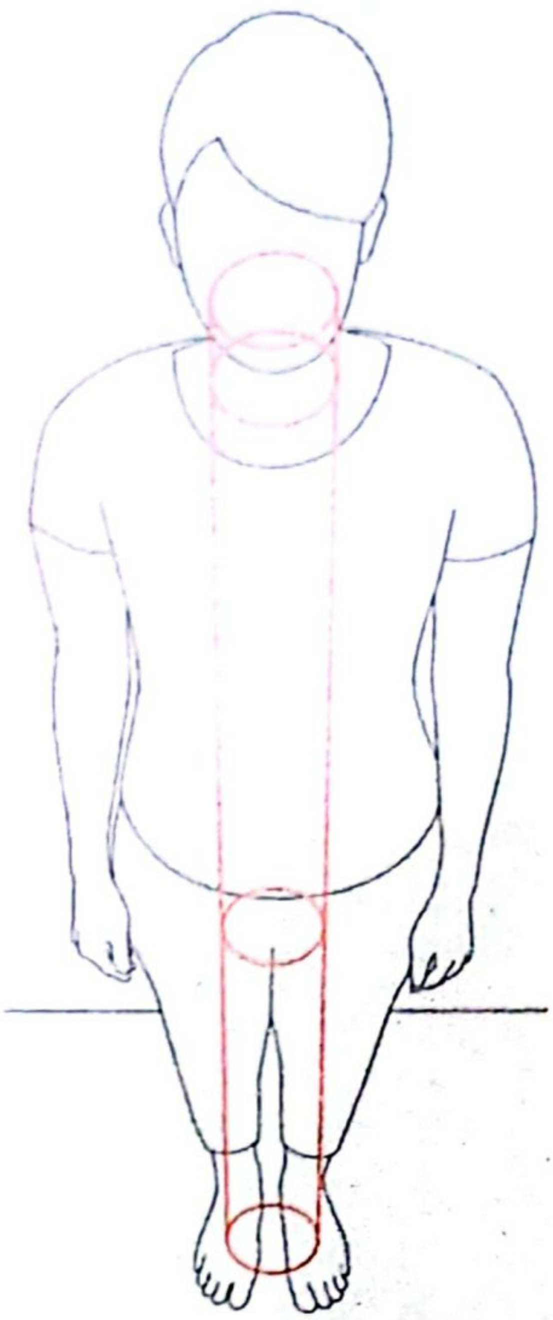
たりします。ですから、ヒトの全ての動きをまとめるのはとても難しく、立体的な観察がとても大切なのです。

「ドーム」という言葉は半球形、つまり立体です。土踏まずをこれまでは平面的に捉えてきましたが、土踏まずは「ドーム」と考えます。そうした意味では、土踏まずは立体的な構造をしているということ。立っていても、動いていても、常に両足の土踏まずのドームを安定させていることが大切なのです。

首輪に揃えた両足の土踏まずを真上から見ると円の形をしています。真横から見ると半円です。それを併せて立体的に捉えると「ドーム」という形状になります。この「土踏まずドーム」は、立位状態では、真上から眺めればほぼ真円に近いのですが、動作によって前後や左右に変形していきます。前後の長い楕円にもなるでしょうし、左右に長い楕円にもなります。それでも、その形を真上から２次元に捉えるのではなく、立体的にドームの変形として捉えてください。ヒトのボトム（支持基底面）は、立っていても動いていても「ドーム」なのです。

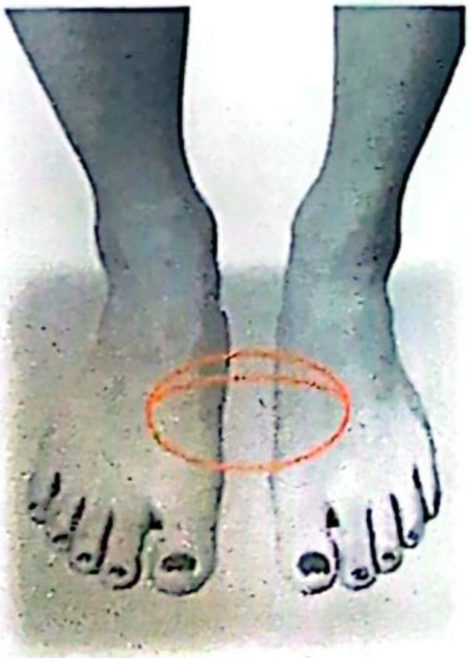
演出理論では、両足からなる土踏まずドームに頭（トップ）を乗せるイメージを「トップ・オン・ザ・ドーム」と呼んでいます。すぐに頭がイメージを作るのは難しいと思いますが、とにかく「ヒトの安定には、頭を両足の土踏まずに乗せることが大切である」ことを心に留めておいてください。

トップ・オン・ドーム



ボトムである土踏まずドームの上にトップである頭部が乗り、全身の骨格がその円柱に揃う。

土踏まずドーム



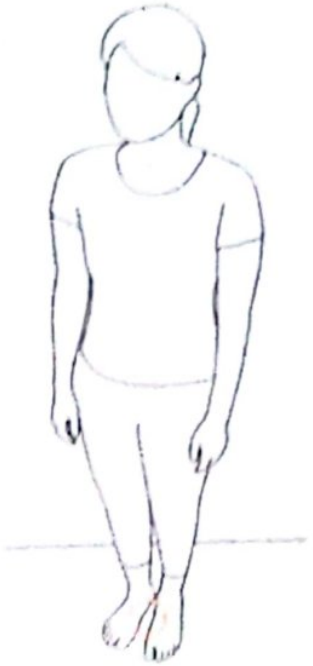
左右の土踏まずを併せるとドーム状になり、ヒトの安定を司る基底部分となる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まずドームのバリエーション

やや足幅を広くとったときの土踏まずドーム。



立位の土踏まずドームの下面は、円の形となる。

左右の足が前後に位置する土踏まずドーム。

左右の足が斜めに位置する土踏まずドーム。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まずの存在を噛みしめる

漠然と足裏の中央に身体と頭を乗せるのではなく、土踏まずの上に乗せることが大切です。そのためには、まず土踏まずの存在をしっかりと感じておきたいところです。

土踏まずの感覚を身に付けるためには「大地」を感じることが最良の方法です。身体全体で大地が「水平」に広がっていること、水平な大地に接地していることを感じるのです。さらに、水平な大地に身体が「垂直」に立っていることを感じるのです。垂直とは、すなわち地球の重力の向きです。水平な大地に2本足を着けてしっかりと重力に抗うことこそが「正しく立つ」ということです。

「大地の水平」と「身体の垂直」を感じるためにこそ、「土踏まず」を駆使します。大地の水平を土踏まずで感じ、土踏まずから身体が垂直に屹立している自分の姿をイメージしてください。

土踏まずは大地の水平を感じ取るセンサーであり、身体の垂直を築くためのコントローラーです。ボトムである土踏まずから始まった重力に抗う垂直線のトップに頭が乗り込む姿をイメージしてください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【正しく立つ手順】

正しく立とう

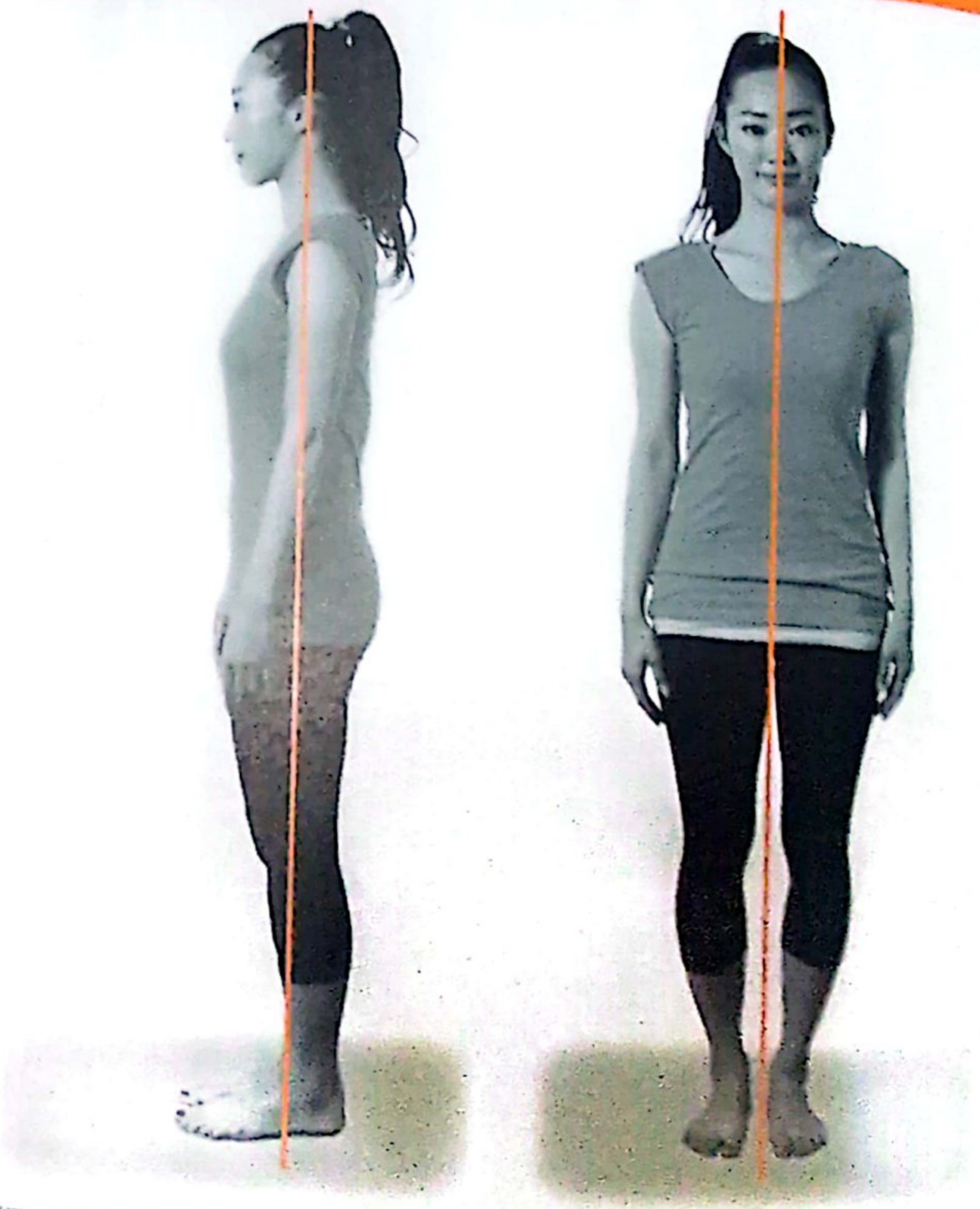
これまでのことをしっかりイメージできていれば「正しく立つ」は、容易に完成します。
そのための実践を行なってみましょう。

①両足の幅を首の幅に揃える（両足内側の隙間はおよそ指2本分）
②両足の土踏まずで大地の水平を感じ、垂直に踏み込む
③骨盤（腰骨）が両土踏まずの上で、垂直に立っているとイメージする
④肩甲骨が両土踏まず・骨盤の上で、垂直に立っているとイメージする
⑤両土踏まずドームの上に頭を置く（トップ・オン・ドーム）
⑥蹠部の感覚

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

正しい立位



「正しく立つ」を実践すると、4スタンス理論のタイプによってカタチは微妙に異なっている。しかし「土踏まずの意識」「垂直・水平の感覚」「土踏まずドームに踵部が乗り込む」などの決まりごとはヒト全員に共通である。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

脊椎の幅（首幅）で立つ

まずは、「①両足の幅を首の幅に揃える」について説明しましょう。

立つという行為は、その後に続く動作の準備でもあります。つまり、この状態から全身を即座に存分に動かし始められることが大前提です。そのためにこの足幅はとても重要です。最初は、指2本分を目安にし、この幅を基準にして色々な幅を試してみるとよいでしょう。色々な足幅で立ち、身体の柔軟性や安定感を比べてください。両足をピタリと付けて立つ、拳3つほど間を空けて立つ、など足幅を変えて立ち、上半身をねじってみてください。意外なほど違いを感じることができるはずです。

正しい足幅を真上から見ると円状になることが分かります。立体的に見ると両足の土踏まずがドームを形成します。この「土踏まずドーム」の垂直上に円柱が屹立し、この円柱に両足、骨盤、脊椎、肩甲骨、頭部を正しく揃えることが「正しい立ちかた」なのです。

両足の内側に指2本分くらいの間を空けるとほぼ首と同じ幅で立つことができる。

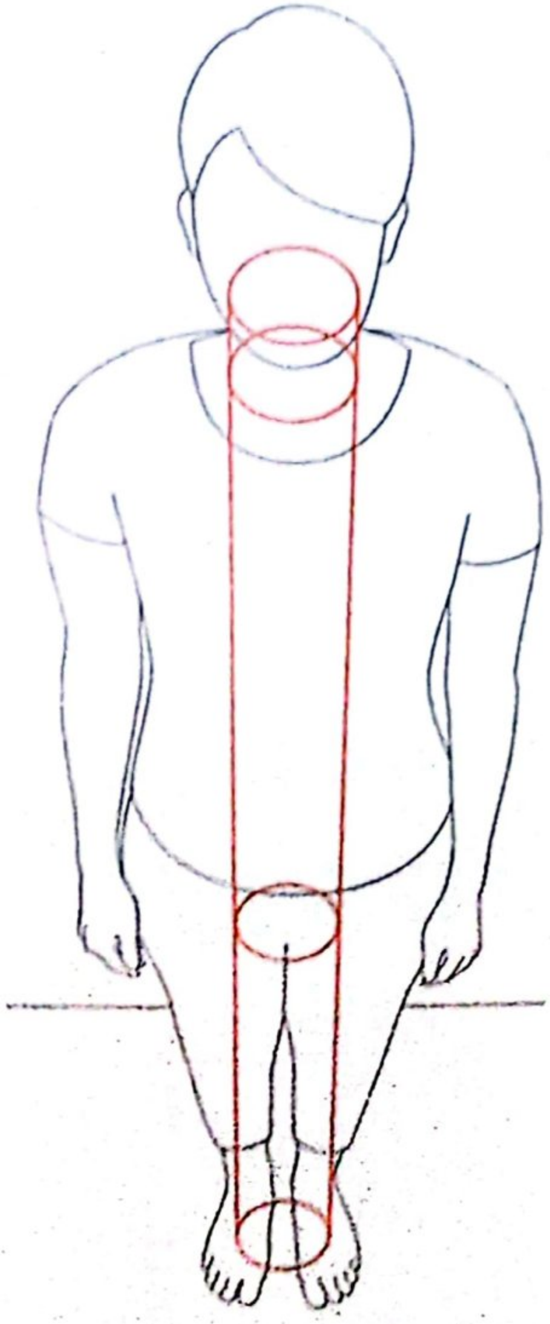
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

大地の水平・重力の垂直

続いて「②両足の土踏まずで大地の水平を感じ、垂直に踏み込む」について説明します。足幅を決めると同時に両足の大地への圧力をしっかりと感じましょう。ここでカギとなるのが「土踏まず」と「水平・垂直」というキーワードです。足裏全体は、あくまで大地に密着するこ

トップ・オン・ドーム



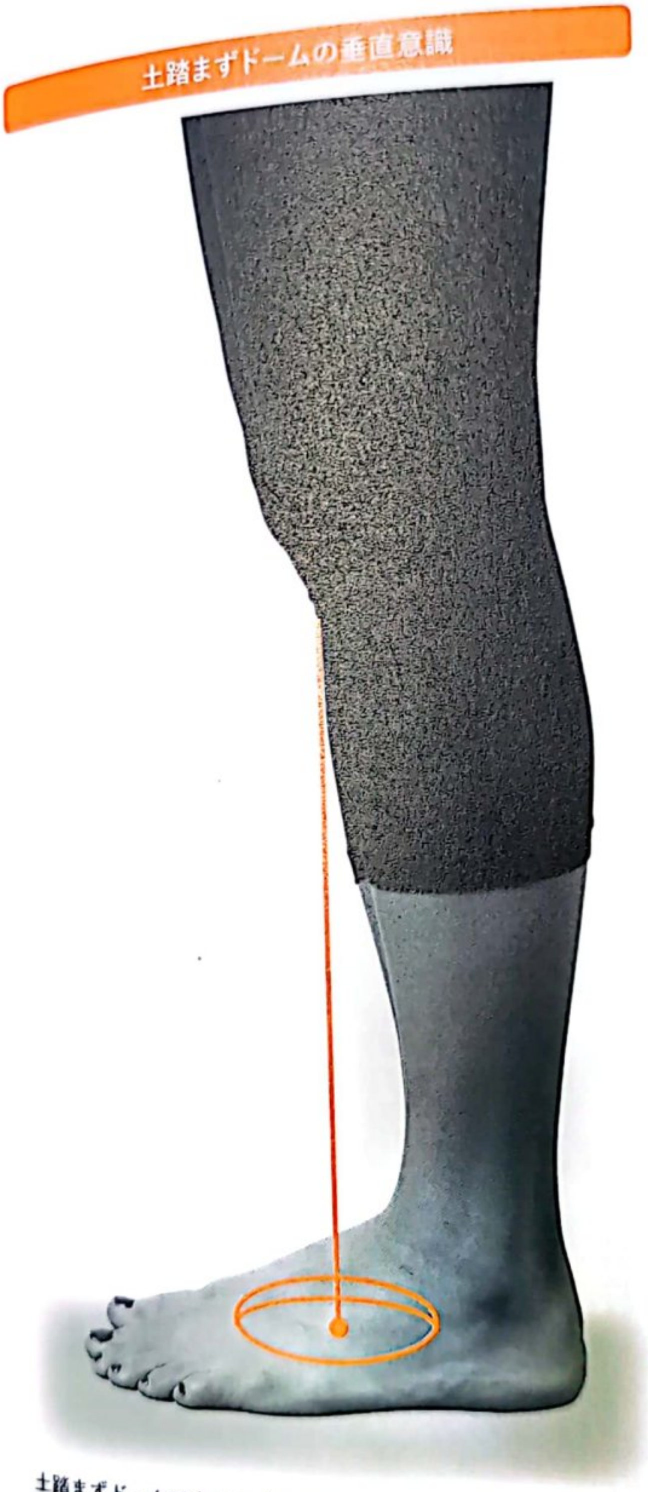
土踏まずドームの垂直上に全身の主要関節および頭部が直列する。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

とが大切ですが、脚から上の全身を支えるのは土踏まず、というイメージを持ってください。土踏まずが感知するのは大地、地球そのものです。微動だにしない安定を誇る大地の水平をしっかりと感じ、真上から垂直に大地を押し込んでいるイメージを持ってください。

これらを意識することによって、全身骨格の上に乗るべき頭部が正しく重力を認識することができるようになります。



土踏まずドームで大地の水平を感じ、脚から全身を垂直に屹立させる。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

骨を垂直に揃える

「③骨盤が両土踏まずの上で、垂直に立っているとイメージする」について。

ここで説明している「正しく立つ」の流れは、本来は同時に行なわれるものです。最初は難しいので順番に確認していきますが、慣れてくれば一挙動ですべてを行なうことができるようになるでしょう。

土踏まずで大地の水平を感じ、垂直に圧力を掛けるイメージを確認したら、次は両足の上に乗った骨盤（腰骨）の確認をします。複雑な形状の部位ですので、どの位置をして水平というかは困難ですが、イメージとして「垂直」を感じてください。真上から踏んだ土踏まずの上に「垂直に骨盤が立っている」というイメージを持ちましょう。

骨盤を立てる

土踏まずの上で腰骨（骨盤）が垂直に立っているイメージを持つ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

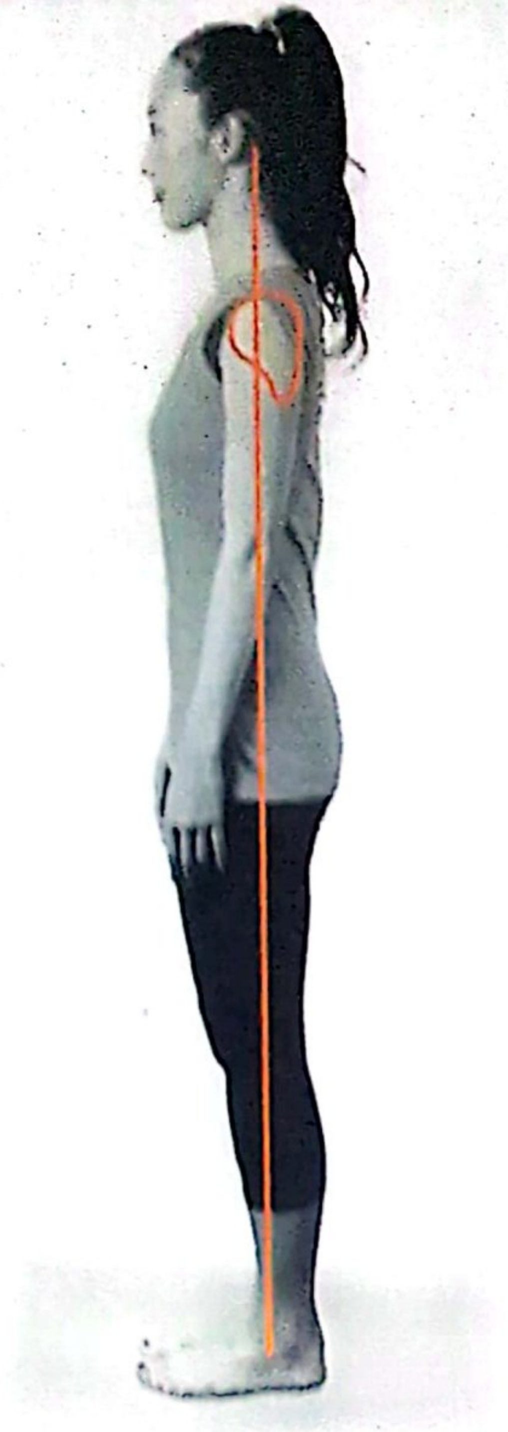
重力に抗うために

「④肩甲骨が両土踏まず・骨盤の上で、垂直に立っているとイメージする」について。

さらに肩甲骨です。水平の大地に垂直の線が真上に伸び、下から土踏まず、骨盤、そして肩甲骨が、これまた「垂直に立っている」と感じてください。

これで下から足裏、脚の骨、骨盤、脊椎（背骨）、肩甲骨までが垂直の直線上に揃ったことになります。

肩甲骨を立てる



1回まずドームからの垂直線に合わせて肩甲骨も垂直に立てる。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

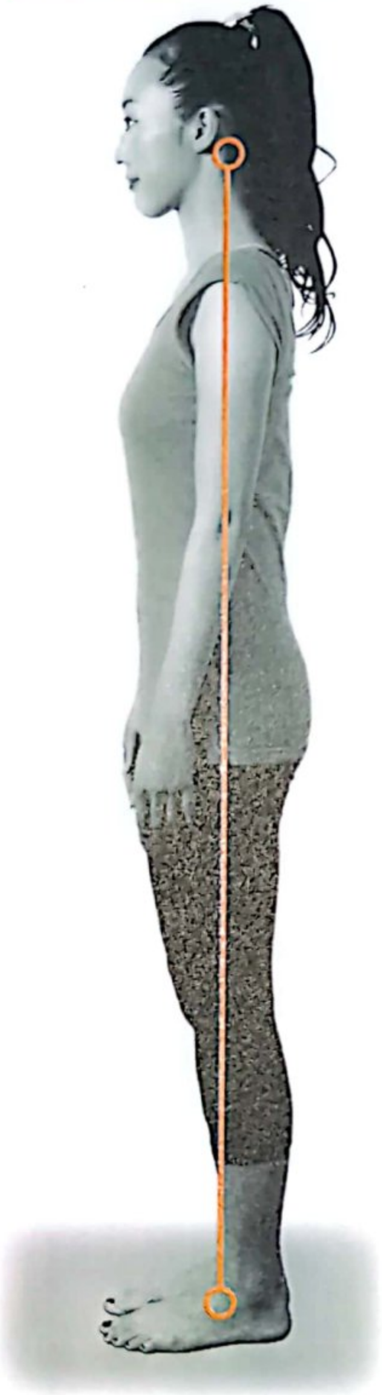
トップとボトム

「⑤両土踏まずドームの上に頭を置く」について。

最終確認は、頭部です。ここまでの流れで全身はすでに大地に対する正しい垂直線上に揃っていますが、これらの作業はあくまで頭部を土踏まず上に安定させるためのプロセスといってもよいでしょう。

全身のボトムである土踏まずドームの上に伸びる円柱のトップに頭部が乗ることで「正しい立ちかた」は完成します。この「トップ・オン・ドーム」の感覚は、立つだけでなくすべての動作において、基本中の基本の感覚です。

トップとボトム

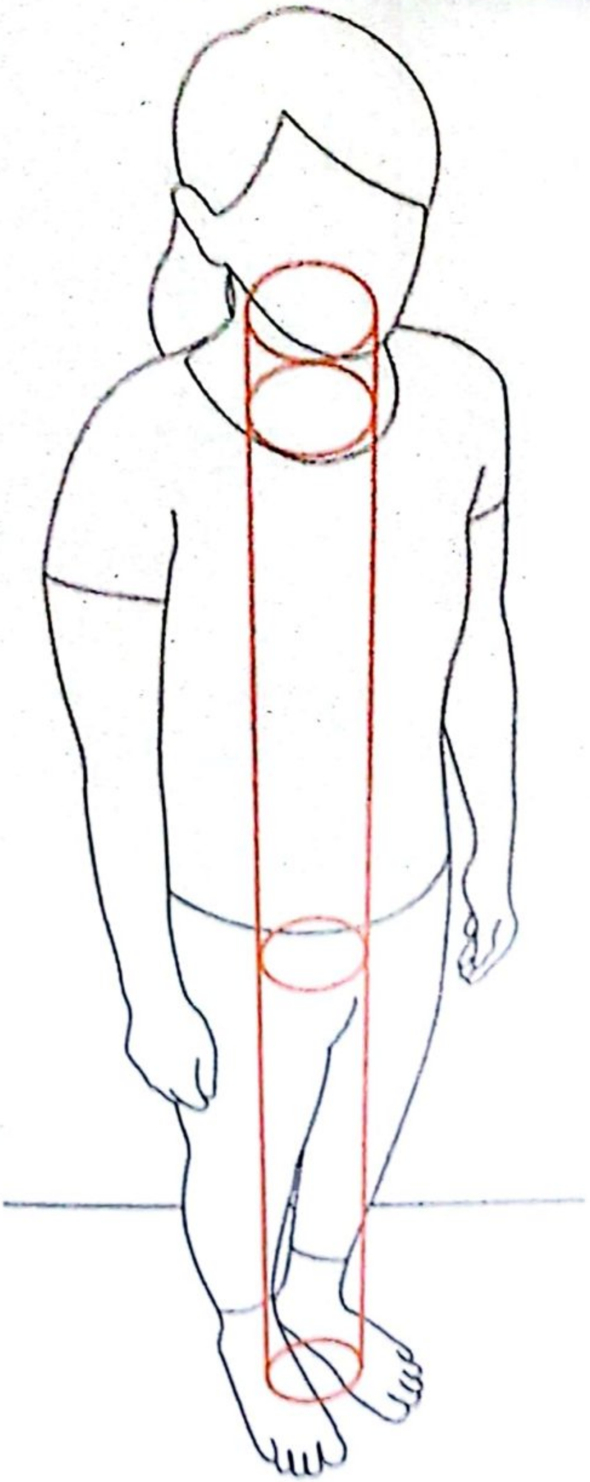


最後に土踏まずの上に頭部が乗っていることを確認。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

トップ・オン・ドーム



土踏まずドームから真上に伸びる円柱に全身の主要関節と頭部がきれいに揃った「トップ・オン・ドーム」の完成！

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

仕上げの感覚

「⑥細部の感覚」について。

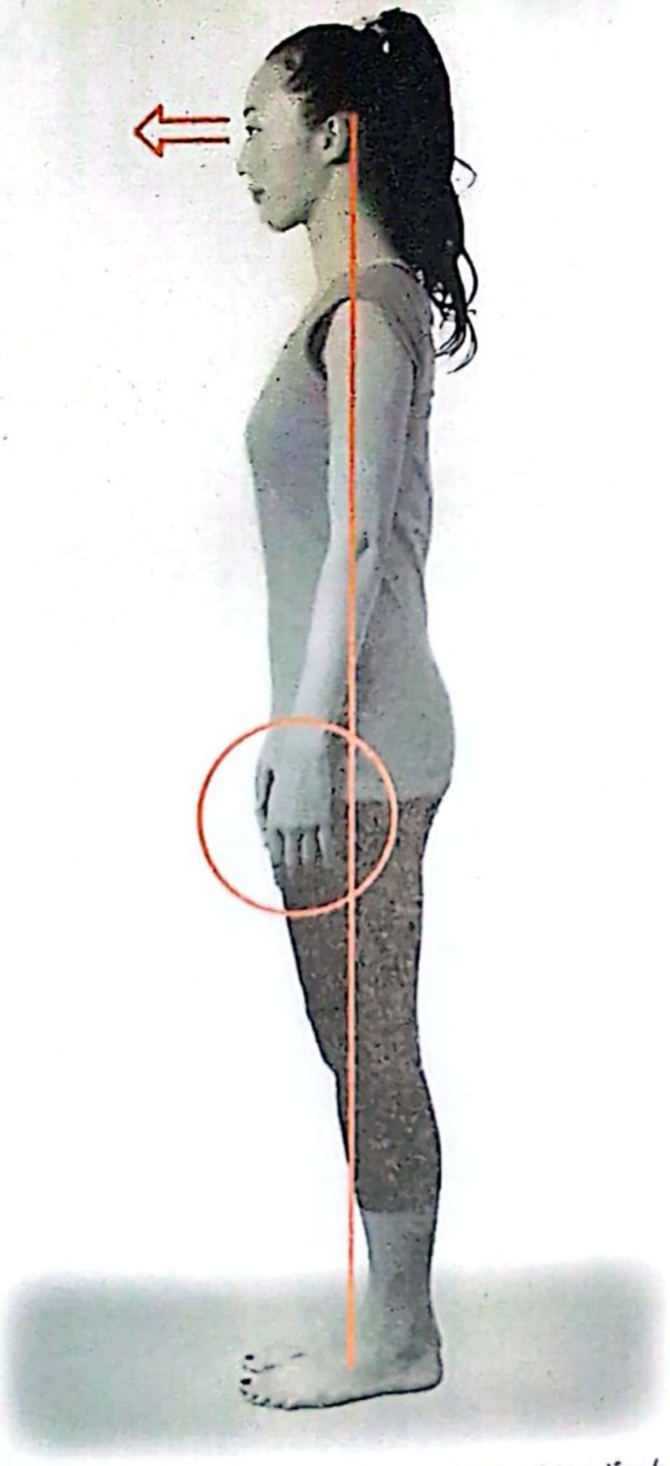
頭部が土踏まずを貫く垂直線上に乗った感覚を保ちつつ、胸全体と眉間がまっすぐ前を向いているとイメージしてください。

両手は、人差し指・中指・薬指の先を真下に向けて脱力します。肩および肩甲骨からも力を抜いてリラックスしながら身体全体の安定を感じましょう。

立つ、という行為は誰もが行なっていますが、ここで実践していただいた正しく立つための方法を、日常的に意識している方は多くないでしょう。大切なのは、身体全体が骨を揃えることで地球の重力にしっかり抗っている、という感覚です。「抗う」という言葉はふさわしくないかもしれません。むしろ、大地の水平、重力の垂直を全身で捉えながら、骨を揃えることによって、1Gという重力と巧く折り合いをつける。地球の大いなる力と調和しているといっても良いでしょう。この感覚の徹底によって、骨格主導の立位姿勢ができあがります。骨格に寄り添う関節や筋肉も、縦横無尽に可動する準備が整います。この流れは、日常動作からスポーツの高度なパフォーマンスまでのどんな動作の局面でも同様です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「正しく立つ」を仕上げる



まっすぐ前を向いて、腕は自然に下す。トップ・オン・ドーム
を確認しながら身体から無駄な力を抜いてリラックス。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【軸を感じよう／第1ステージ：立位】

安定と軸は同じこと

廣戸聡一は、脳だけでなく全身で感じること、をとても重要視してきました。廣戸身体理論にとって最重要課題は「あらゆる動作で安定を感じること」です。立つという基本的な姿勢でも、もっとも大切なのは、身体全体が「安定を認識」することなのです。全身くまなく安定を認識することによって、身体中が連動して速く、柔らかく、正確に動くことができると考えています。

安定した動作は、動作している本人が安定を感じられることはもちろん、他人から見ても安定しています。昔から私たち日本人は、安定した動作をして「軸のある動作」と尊んできました。ですから安定した動作とは、軸のある動作と同じ意味だと考えてよいのです。

もう少し正確に説明すれば、安定した動作に欠かせないのは、正しい骨の揃えかたです。動作のあらゆる局面で骨格が正しく揃って働いていれば、動作は安定し、正確で効率的なものとなります。この正しい骨の揃えかたこそが「軸」です。ですから軸があるということは、骨が正しく

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

使えている（それがいわゆる「コツ=骨」です）ということであり、すなわち安定している、ということなのです。つまり「安定を感じる」ことと「軸を感じる」ことは同じ意味と捉えてください。

「構え」と「立つ」

廣戸聡一は、動作に安定を求めるために、動作そのもの以上に動作の前の準備行為（セッティング）に重きをおいてきました。「動作中は、安定を感じるための所作など忘れて、思う存分に動け」という考えかたです。そのためにも「安定を感じる」作業は、本動作の前に済ませておくべき、ということです。

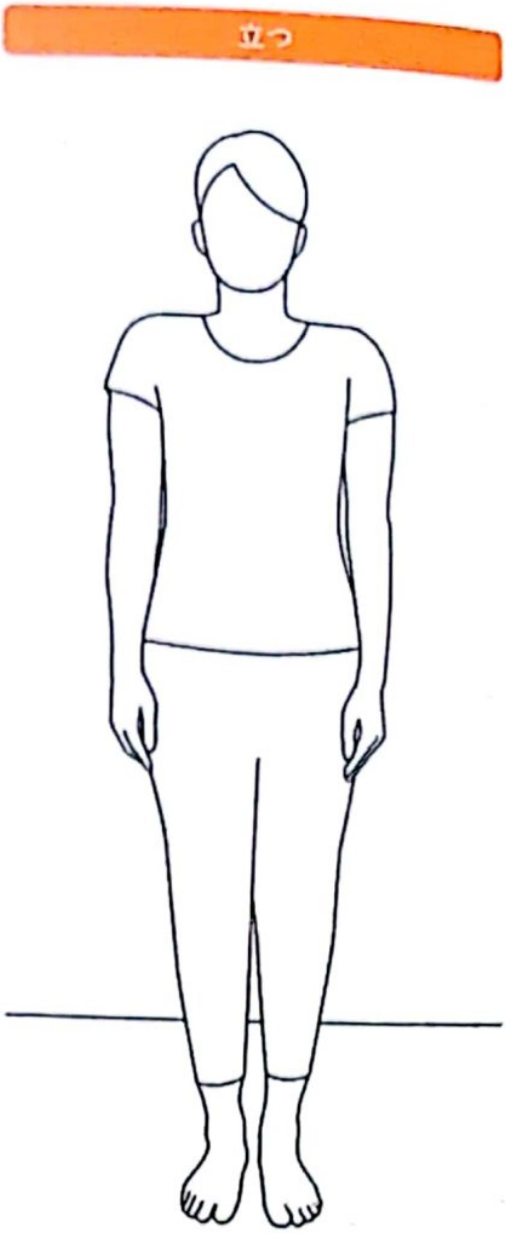
スポーツ競技において動作前のセッティングとは「構え」です。「構え」は、軸を作る作業であり、同じ意味で安定をしっかりと認識する作業です。それによって全身を、その競技に求められるあらゆる方向へ、自在な力配分で、俊敏に、柔軟に、リズミカルに、効率的に可動させることができます。そして「構え」で作った「安定の認識=軸」がしっかりと強いものであるほど、本動作は安定を保ちます。まるでヒトの身体が形状記憶合金のように安定が持続するのです。

スポーツの動作前のセッティングは「構え」ですが、これが日常生活となると、それが「立つ」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ということになります。「立つ」ことこそがあらゆる人間生活の基本セッティングです。

ボクシングの構え



立位姿勢

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

リポーズという行為

安定の感覚を確かめる作業は、とても重要です。全身が安定を認識することで軸がしっかりと作られ、動作中もその安定を保ちます。安定を感じ続ける脳は「不安定」というストレスから解放されて、思う存分身体に指令を出し続けることができるのです。

廣戸聡一の身体理論において安定（＝軸）を感じる作業は、「リポーズ」と呼ばれています。安定を感じる作業は、ある意味で身体を使った体感実験ともいえるでしょう。そして同時に、その感覚を全身に覚え込ませる意味では、エクササイズでもあります。ですから本書では、一連の体感実験、エクササイズのどちらにも「リポーズ」という言葉を使用します。

上半身をねじる、揺らす

さっそくリポーズを開始しましょう。まずは、「正しく立つ」ことで、いかに安定を認識できるかの実験として「リポーズ」を行なってみます。

いままでの実践で「正しく立つ」が完成したなら、その状態から上半身を軽く左右にねじって

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

みましょう。頭部が土踏まずに乗っていること、両足の土踏まずドームでしっかり大地を踏んでいることを保ってください。そして両手を左右真横に上げて、身体をねじります。腕を回してねじるのではなく、あくまで体幹（胴体）を主導させてねじってください。両手からは余分な力を抜き、体幹につられてデンデン太鼓のように身体にまとわりつくようにします。

正しく立つことができていると、大きな可動域で安定しながら身体を揺らせていることを実感できるはずです。

身体を前後方向に揺らしたり、左右横方向に揺らしたりするのも立位の安定を確認するのに良い運動です。胸を前後左右に動かすイメージで行なってください。

ねじり

トップ・オン・ドームを感じる。

体幹（胴体）でねじりをリードする。

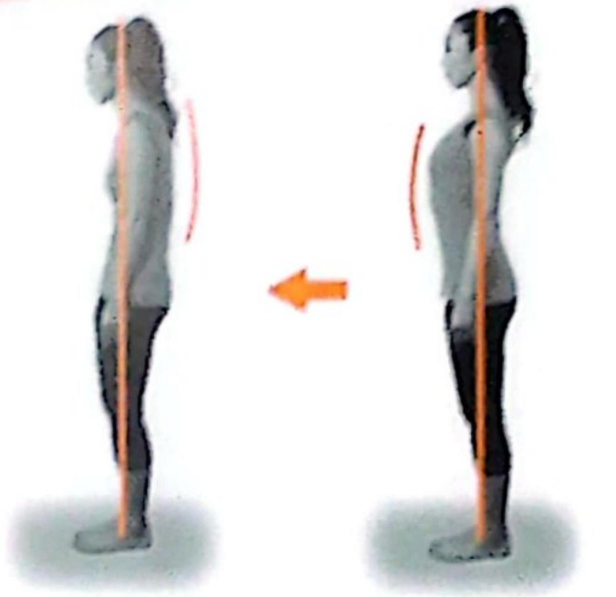
全身は安定し可動性も高く、腕が体幹に絡みつく。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

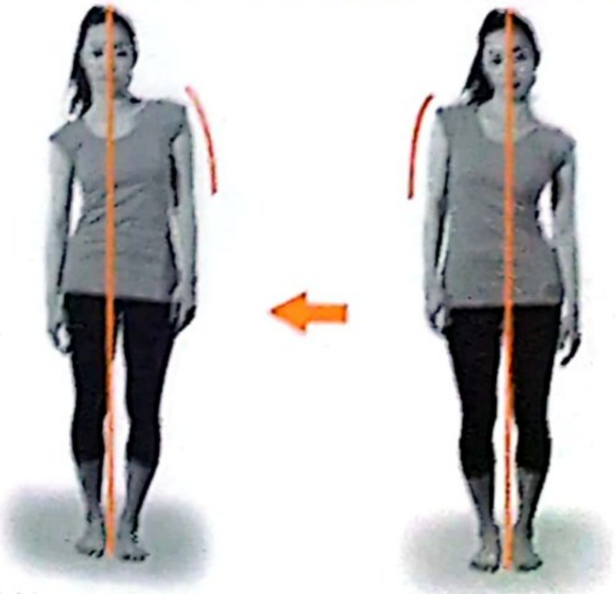
傍から他人に見てもらうとよく分かるのですが、これらの動きをしながらも頭がほとんどブレません。もしブレているようならば、改めて「土踏まずドームの上に頭が乗っている」ことをイメージしましょう。それだけで傍から見ても頭が安定するはずです。このように「リポーズ」は、安定（Ｉ軸）を感じる実験でもありながら、もし感じられないならば改めて大切なことを見直して繰り返し安定（Ｉ軸）を覚え込むエクササイズでもあります。

前後に振る



トップ（頭部）がドーム（土踏まず）の上で安定することを意識しながら全身を前後に振ってみる。

左右に振る



両足の土踏まずでしっかりと地面を踏み込んで頭を安定させながら全身を左右に振ってみる。

土踏まずで水平・垂直を確認する

次に、大地の水平、重力の垂直、をイメージすることの大切さを確認するリポーズです。

まずは上記の「正しく立つ」を実践します。身体をねじるリポーズを行なっているので、すでに立った状態の安定感に関して敏感になっていることでしょう。

この状態から、軽く片足を上げましょう。膝を伸ばしたまま、上げた片足の足首をパートナーに持ってもらい、軽く揺らしてもらいましょう。当然、アナタの身体のバランスは崩れるはずです。

次に、再度「正しく立つ」を行ない、改めて「土踏まずで真上から垂直に地面を踏んでいる」感覚をイメージしてください。さらに、両土踏まずで地面の水平をしっかりと感じてください。

そして、片足を上げますが、その足の土踏まずで地面の水平を感じ続けてください。上げた片足の下に四角い箱があって上面に水平に土踏まずを乗せている、とイメージしてもよいでしょう。

上げた片足の土踏まずで水平を感じたまま、パートナーに同足首を持ってもらい、軽く揺らしてもらいます。すると、少々荒っぽく揺らされてもアナタの上半身や頭部はびくともせず安定していることが分かるはずです。

CamScannerでスキャン

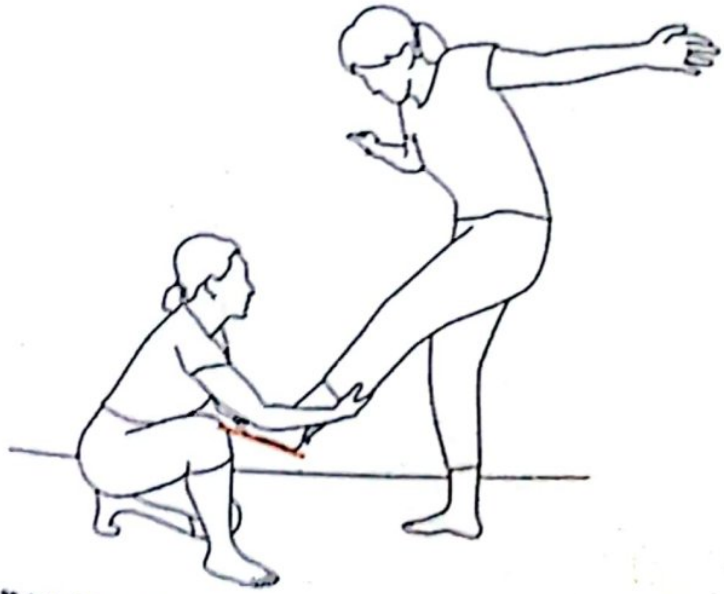
CamScannerでスキャン

土踏まずは、ヒトが2本足歩行をする脊椎動物であるための重要な役割を果たしています。地面とヒトを繋ぐ接点として、全身の骨格を乗せ込んで重心の基点となります。それと同時に重力の垂直、地面の水平を感知し、身体が傾くのを補正する役割も担うのです。

[illegible]感覚を確認して片足を上げる

土踏まず（足裏）で地面を踏む水平意識を保ったまま片足を上げると多少揺らされても安定する。

感覚無しで片足を上げる



土踏まず（足裏）に水平意識を抜いて片足を上げると少々の揺れでも安定を失う。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

手の平も優秀なセンサー

次のリポーズを行ないましょう。「正しく立つ」方法で立った後、まずはできているはずの「両手の人差し指・中指・薬指を真下に向ける」状況から、片手の掌を上へ向け他方を下に向けたり、片方のみ手首を曲げたり反らしたりして、身体が安定しているかをチェックしてください。上半身をねじったり前後左右に揺らしたりしてみれば、安定感の違いに気づくはずです。

廣戸聡一身体理論では、手の平には、土踏まずと同様に水平や垂直を感知するセンサーが備わっているとされています。試しに、立った状態から片足を軽く上げてみてください。そして誰かに身体を押してもらってください。すると、崩れたバランスを取り戻そうと、とっさに両手の手の平を地面に向ける人もいるのではないでしょうか。それは手の平で水平を確認している反射的な作業なのです。両手を地面に向けて水平にした状態と指先を下に向けて手の平を垂直にした状態、そして両手をバラバラに曲げたり反らしたり別の方向へ向けたりする状態で体を揺らして、安定の感じかたを比べてください。手の平にも垂直・水平を感知し、補正する能力があることに気づくはずです。つまり、ヒトが大地に直立するためには、土踏まずだけでなく手の平も役目を果たしているということです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

手の平を垂直にして片足を上げる

左右手の平を地面に垂直に向けても身体は安定する。

手の平を水平にして片足を上げる

左右手の平を地面に水平に向けることで身体は安定する。

手の平をバラバラな形にして片足を上げる

左右手の平から水平・垂直意識を抜くと身体は安定しにくい。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前へならえ

腕を連動させながら体幹（胴体）がしっかり可動できるか、を確認してみましょう。
「正しく立つ」状態をしっかり作り、足幅を改めて確認しておきます。両腕を伸ばしたまま、肩の高さで前に出します。左右の手の幅を肩の幅にした、学校で行なう「前へならえ」の形です。
この形から左右の手を互い違いに前へ出します。両手の幅が変わらないように注意しながら、前後の出し入れを大きくしていきましょう。「正しく立つ」ができていれば、両腕が遠くまで大きく出し入れできることがわかるはずです。しかも、それが両腕だけが動いているのではなく、体幹（胴体）が柔らかくねじれることに連動していることが実感できればしめたものです。
ゆっくりとした一定のリズムで前後の左右出し入れを繰り返しましょう。どんどん体幹の可動域が大きくなっていることが実感できるはずです。
試しに、両足を付けて同じ動作を行なってみれば、それだけで安定や可動域が著しく落ちてしまうことも分かるでしょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「前へならえ」の可動性

正しい足幅、トップ・オン・ドームを確認して「前へならえ」を行なう。

「正しく立つ」ができていれば、予想以上に片腕が前方へ伸びて、しかも全身が安定していることが実感できる。

左右の腕を片方ずつ前へ出す。腕を出すよりも全身をねじって腕を押し出すイメージ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

つま先立ち

続いて、「土踏まず」や「手の平」の水平・垂直感覚を研ぎ澄ますリポーズです。つま先立ちをしてみましょう。

「正しく立つ」状態を作り、特段の意識をせずにつま先立ちをしてみます。すでに「正しく立つ」以前のつま先立ちよりもずっと安定したつま先立ちができているはずです。「つま先で地面を垂直に踏んでいる」や「土踏まずの上に頭が乗っている」項目を見直しながら安定を感じ取ってください。

さて、そのうえでつま先立ちをしようとすると、身体が前に出てしまう感覚が残ってしまう人もいるのではないでしょうか。せっかく作った土踏まず・骨盤・肩甲骨・頭部の垂直のライン（軸）が崩れてしまいますね。その崩れを補正しようとすると、無意識に背中を反ってしまうことになります。それではますます軸が崩れる結果になります。

そこで土踏まずの実力を見直してください。土踏まずには垂直・水平を感知し補正する能力が備わっています。補正は正確にいうと、土踏まずだけではなく、足首から両腕まで全身の連動によって行なわれるのですが、土踏まずと脳が主導していることは確かです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

では、いったん「つま先立ち」という言葉を忘れてください。そして、地面に垂らした両腕を動かさないようにしながら、現時点では垂直に降ろして地面の水平を感じている両足の土踏まずを「後ろにいる人に見せて」ください。そうイメージするのです。両手の人差し指・中指・薬指の先は地面に垂直に向かっている意識を抜かずにいることが肝心です。

何気ない「つま先立ち」の実践よりも確実に安定して、上方向にもより伸びた「つま先立ち」が完成していることが実感できるはずです。土踏まずの垂直・水平を管理する能力が凄いことが解かるでしょう。

これらの身体の垂直・水平を基準とした方向性や位置のことを、廣戸聡一は「身体座標」と表しています。

つま先立ち

土踏まずが真上から踏み込まれ、大地の水平を感じていることを確認する。

水平に接地している土踏まずを後ろの人に見せる。この意識だけで全身は安定を保てる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

胸郭を動かす　肋骨全体を動かす

頭と土踏まず、つまりヒトのトップとボトムを揃えることが、ヒトが重心をコントロールして安定を得るためには、なにより大切です。この感覚を確かめる実験と強めるエクササイズのリポーズを行ないましょう。

ヒトはトップとボトムがきちんと揃わないと、安定しないだけでなく、その間の身体も思うように動きません。土踏まずの上に頭部が留まっていないと、胸郭（胸・肋骨全体）が柔軟に安定して動くことができないのです。

「正しく立つ」をしっかり見直したうえで、頭を土踏まずに留まらせるイメージを保ちつつ、胸郭を前に出しましょう。続けて、胸郭を後ろへ引いてみましょう。試しに頭を土踏まずから外し

トップ・オン・ボトムを確認して正しく立ち、胸郭を前後に振る。

土踏まずの位置を掴めていれば、ゆっくり振っても、小刻みに振っても身体は安定する。

て行なったり、頭を安定させないで行なったりしてみれば、たちどころに胸郭から柔軟性と安定性が消えることが実感できるはずです。

次は、体幹（胴体）全体を左右にゆっくり動かしてみましょう。センターとしては、右に体幹を押し出すときには左の肋骨が縮まって右の肋骨が広がるイメージを持つとよいでしょう。このリポーズでも、頭部が土踏まずドーム上に留まっていることで、安定して大きな可動域で動かせることが分かるはずです。

また、すでに行なった「左右にねじる」リポーズも両肩の位置を変えないようにしながら体幹（胴体）を左右にねじってみてください。これまた頭部が土踏まずドームに乗っていることで安定して大きく柔らかく動くことが確認できるはずです。トップとボトムを意識してトップ・オン・ドームを確認しながら何度も繰り返し行なうことで、強くしなやかな軸が鍛えられていきます。

土踏まずドームをしっかり確認して頭部を安定させ、体幹（胴体）全体を左右に動かす。

体幹を押し出す側の肋骨を広げ、反対側の肋骨を縮めるイメージ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

腕を引かせる

他人に圧力を加えられても安定を感じられる「リポーズ」です。安定を感じるとともに全身が柔軟に使えるための確認とエクササイズです。

「正しく立つ」を行ない、改めて土踏まずの上に頭が乗っていることをイメージしてください。まずは右腕を、肘を伸ばしたまま肩の高さで前に出します。

向かい合ったパートナーに手首を持ってもらい、パートナー側へ伸ばした右腕を引き込んでもらいます。他人に腕を引っ張られてもギクシャクせず、全身が安定して腕が遠くまで伸ばせていることが分かるでしょう。

この感覚を確認するために、足幅を首幅ではなく、広くしたり、狭くしたりして、同じ腕引きを行なってください。または、地面を踏むイメージを「土踏まず」ではなく「足裏」に置き換えて、同じ腕引きを行なってください。

さらには、土踏まずドーム上に乗せた頭をあえて外して腕引きを行なってください。

いずれのケースも、軸を作らないシミュレーションです。軸無しでは、完璧な安定を感じることができないことを確認しましょう。逆に、いまひとつ安定が感じられなければ「正しく立つ」

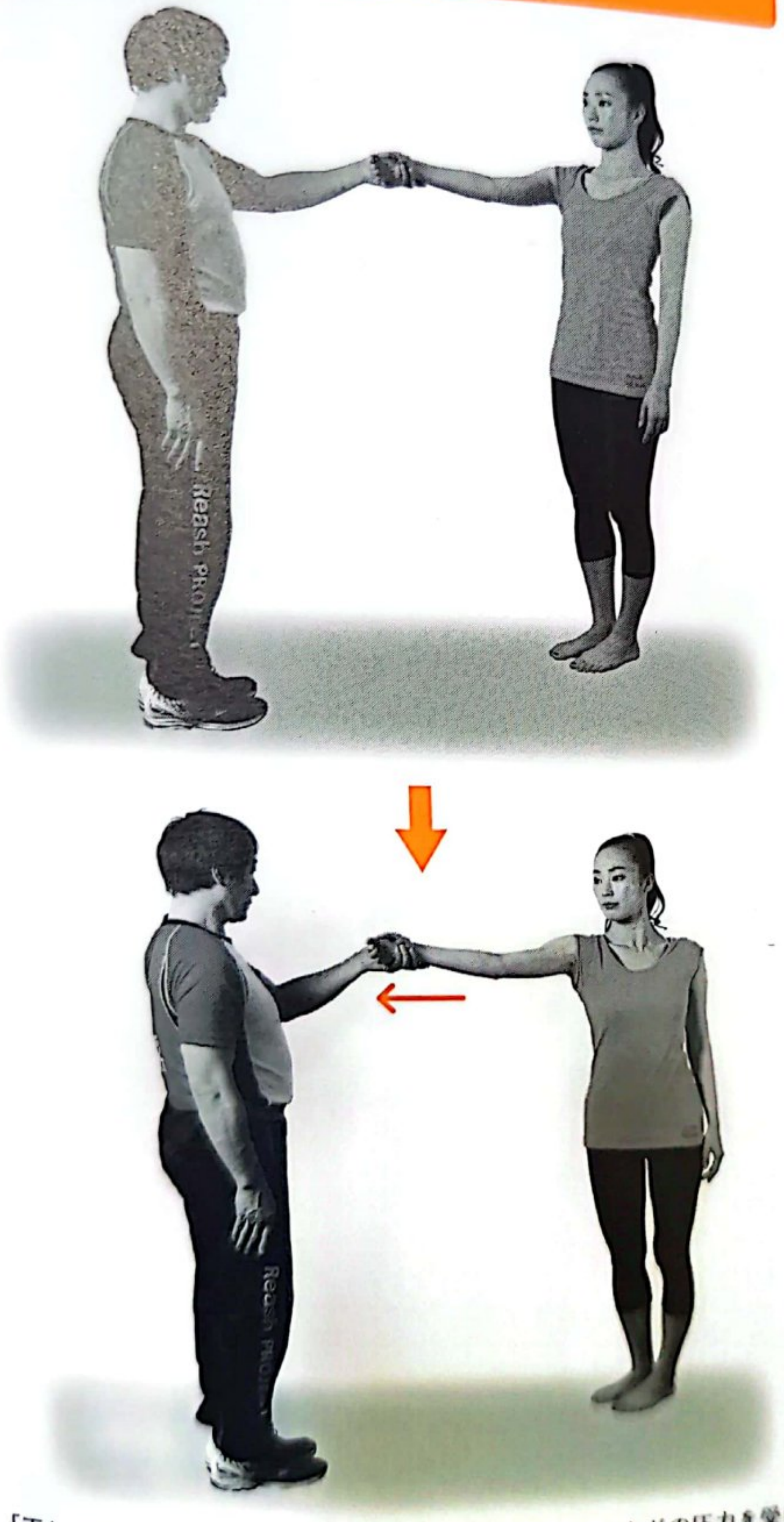
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

のどれかの項目が完璧に行われていない証拠でもあります。改めて見直す実践を繰り返すことが、安定を感じる（＝軸を作る）エクササイズになるのです。

このようにして、安定（＝軸）を感じる実験と感じることを全身に覚えさせるエクササイズを兼ねているのが「リポーズ」です。

片腕を前方に引かせる



「正しく立つ」が実践できると、他人から腕を引かれるなどの圧力を受けても安定する。体幹の可動性も高く腕が大きく前方へ出る。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前屈（上半身を前へ倒す）

立位姿勢は、すべての動作の初期設定ですから、この状態からありとあらゆる動きが始まります。もっとも典型的なのは、歩いたり、走ったりする移動ですが、立ち位置を変えずに行なう動きといえば、しゃがむ、背伸び（つま先立ち）、真上へのジャンプなどでしょう。

ここでは、前屈（上半身を前へ倒す）のリポーズを行なって「正しく立つ」が完成しているか確認してみましょう。

「正しく立つ」状態から、前屈してみます。頭部と肩甲骨を土踏まずドームの上から外す行為で

前屈

足幅がしっかり首幅と揃っているか確認する。

指先を見ながら首、胸椎、腰椎の順に可動させていく。

股関節は、土踏まずの上に乗ったままの意識。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

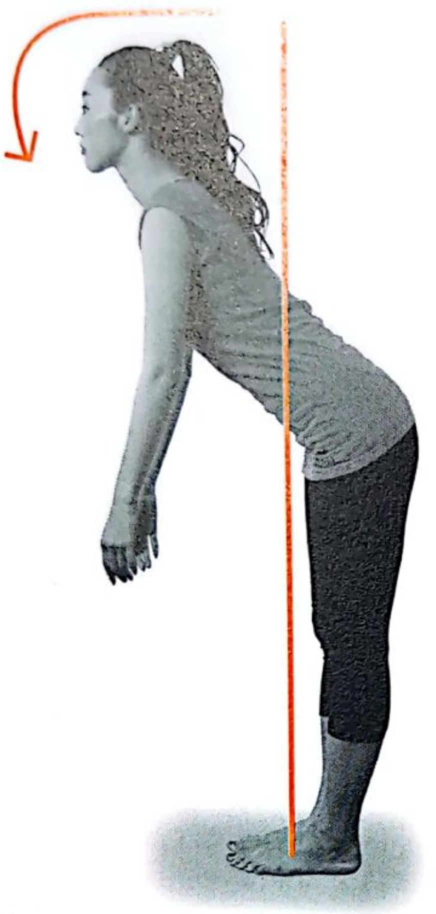
すから、残りの骨盤（腰骨）は、しっかりと土踏まずドームの上に保ちましょう。

このリポーズで学びたいのは、正しい足幅と可動域の関係です。正しい足幅から行なった際の前屈の深さを覚えておいてください。

続いて、両足のくるぶしを付けた足幅でも、同じ前屈を行なってください。なにやら腰や脚にロックが掛かったように感じて、深く前屈できないことが実感できるはずです。

次は、前屈の動き始めで頭を振るようにイメージして前屈してください。せっかく作った「正しく立つ」（＝軸）が崩れて不安定な状態から前へ倒れる、という感覚になるでしょう。この不安定感を防ぐためには「前へ屈みながらも頭は両足のつま先の幅の中に残っている」というイメージで行なってみます。すると、スムーズな動きで安定し、前屈の角度も深くなるでしょう。

首の安定しない前屈



首を振ったり、勢いで前屈すると安定を欠くだけでなく、可動域も狭くなる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

軽くしゃがむ（スクワット初動）

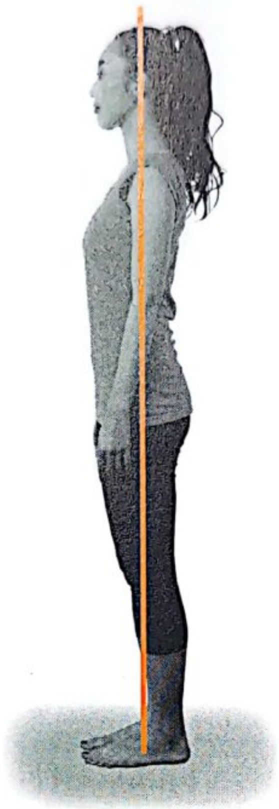
次は、軽くしゃがんで、「正しく立つ」ができているかを確認しましょう。
しゃがむ動作で、もっとも分かりやすい部位の動きは、膝が曲がる、腰が曲がる、の二つです。これらの動きがないと頭部や上半身を元の位置から下げることはできません。
実は、この「しゃがむ」動作においては、4スタンスのタイプの特性がはっきりと表れます。A（A1&A2）と呼ばれるタイプは「まず腰が曲がって、次に膝が曲がる」とスムーズにしゃがむことができます。他方のB（B1&B2）タイプは「まず膝が曲がり、次に腰が曲がる」ことで自然なしゃがみこみができます。
しかし本書で皆さんに伝えたい大切なことは、どのタイプにも共通した決まりごとです。身体を動かすうえで本当に基本的なことは、誰にとっても同じなのです。その基本である、ほんの少しの決まりごとを行なうことで、身体は解放され、アナタのナチュラルなタイプの特性が顔をのぞかせるのです。
以上をふまえ、次の二つのイメージを保ってしゃがみ込みを行なってください。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

・頭が土踏まずドームの上に留まったまま降りていく
・肩甲骨と骨盤（腰骨）が真下に降りていく

深くしゃがむ必要はありません。しゃがむきっかけだけ感じられれば結構です。深くしゃがむほど体幹（胴体）は柔軟に変形していきますから、肩甲骨と骨盤を垂直に立てるイメージは難しくなりますが、ともに真下に降りていくイメージは保ってください。そしてなによりも、頭が土踏まずの上で真っすぐ降りていくイメージが大切です。

軽くしゃがむ



足幅、トップ・オン・ドームを確認して立つ。土踏まずで大地をしっかり捉える。

脱力して身体を落とさず、頭部を土踏まずに近づけるイメージ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

A（A1&A2）のカタチ

頭部を土踏まずに近づけると、自然と股関節に腰を折るカタチになる。

B（B1&B2）のカタチ

頭部を土踏まずに近づけると、自然と膝関節に膝を折るカタチになる。

これらのイメージを保ったまま、軽くしゃがんだり、元の立位に戻ったりを繰り返すことで、前述の二つのイメージを強く感じることができるようになります。そして、いつの間にか、膝か腰かのどちらかが先に曲がっていることに気づくはずです。この感覚を大切にしてください。ヒトがヒトらしく身体を使うためにしておきた僅かな決まりごとを完璧にこなした結果、アナタのタイプ特性が鮮やかに目覚めたという話ですから。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

【軸を感じよう／第二ステージ：左右の軸】

構えと立つの違い

「立つ」とは、両足を地面に接地して体重を身体の中央に乗せることが原則です。ところが前章で述べた「足幅を広げて身体を大の字に広げて立つととっさに動けないので、本当の安定は感じられない」のように、体重を身体の真中においてしまっては、一歩を踏み出すときにどちらかに重心を移動させねばならず、動き出しが遅れてしまいます。ですから、スポーツや武道で「今まさに相手と勝負」というときの構えは、必ず左右脚のどちらかに重心を寄せ自体重を偏らせています。そのほうが動き出しが速いからです。

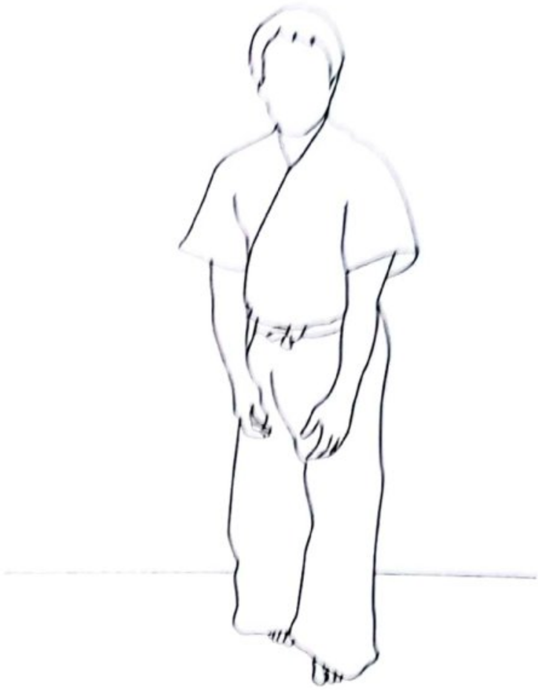
そう考えると、安定の認識は、「立つ」よりも「構え」のほうが強いはずです。たしかにその通り「構え」はヒトが動き出しを前提とした姿勢では、もっとも強く安定を認識できる姿勢です。ところが「正しく立つ」の実践を正しく行なえれば、「立つ」でもかぎりなく「構え」に近い安定感を得ることができます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

格闘技の構え

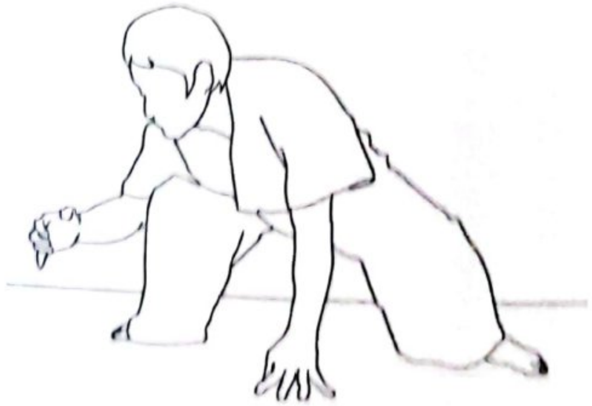
軸を片足上に作ってより実戦に向けた力強い構え。

達人の自然な構え



武術などの達人の多くは、あえて立位に近い構えでより臨機応変に動作する。

低い体勢の構え



競技によっては著しく低い体勢の構えも存在する。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

一つには、首幅で立つことで、頭から両足までがダイレクトに動くことができること。正しい足幅によって、全身のあらゆる部位が柔軟に素早く力強く動き出しができることが可能になります。

さらに正しい足幅で作られた「土踏まずドーム」は、瞬時に左右脚へ重心を作ることを可能にします。スポーツの構えは、これから進んだり力を出す方向がある程度決まっていますから、そのために軸をコントロールした姿勢です。それを考えれば、いついかなるときにどんな方向から敵が襲ってきても対処できる、という点では「正しく立つ」状態のほうが有利とさえいえるでしょう。武道の達人が、まるで力まずに無防備に立っているような佇まいをみせるのも、それがあらゆる事に対処するには適した姿勢だからでしょう。

左右の軸を感じる

ここからは左右の軸を感じるリポーズです。とはいえ「正しく立つ」ことよりも上級編のリポーズ、という意識はしないでください。左右の軸を感じることで、より「正しく立つ」も同時に強化されていきます。ますます正しい立ちかたができるようになります。より実践的な「正しく立つ」が完成するといってよいでしょう。ですから、廣戸聡一の下でトレーニングを積む一流アス

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

リートほど「正しく立つ」をしつこいくらい繰り返し鍛錬しているのです。

骨盤リフト

「正しく立つ」をしっかり確認して、両肩を動かさないようにしながら、骨盤（腰骨）を左右交互に真上に上げます。通常「歩く」を行なっているときには、骨盤ではなく脚の付け根から先を左右に上げて前へ出す、というイメージを持っている方は少なくないと思いますが、骨盤全体が柔軟に動いているイメージを持つと、身体全体が連動して「歩く」を行なえるきっかけがつかめます。

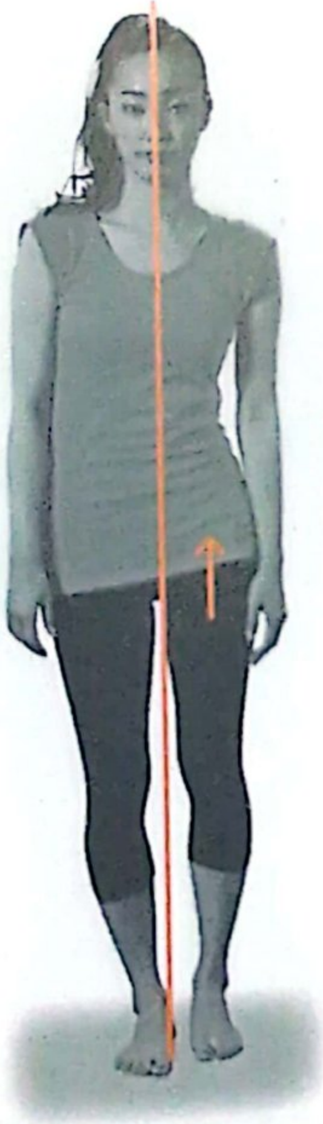
骨盤の左右を交互に上げる際は、「正しく立つ」がしっかりできていれば、「左右のお尻を少し引く」程度のイメージを持ってもよいでしょう。こうして骨盤の左右が大きく交互に上下することにつられて左右の脚も交互に上下します。土踏まずで地面の水平を感じながら行なえば、自然と左右の足裏が交互に地面から離れます。その際は、両足のつま先が前後ズレないように注意しましょう。

リズミカルに繰り返すことで、脚だけでなく骨盤から身体全体が連動していく感覚を身体に覚え込ませていきましょう。「正しく立つ」でつかんだ「安定の認識」、つまり軸の存在が身体の左

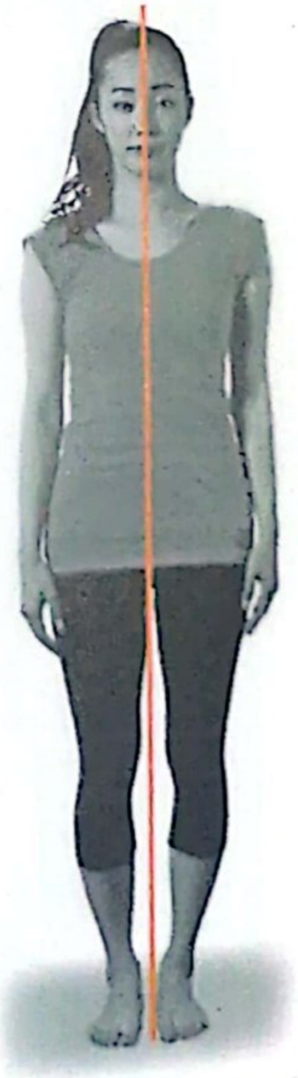
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

骨盤リフト

左右の骨盤リフトをリズミカルに行ない、機動性と安定感を確認する。



トップ・オン・ドームを守りながら、片側の骨盤を真上に引き上げる。



なにより大切なのは、土踏まずドームの垂直線上に頭部が安定して乗っていること。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

右サイドに少しずつ乗り込んでいく感覚をしっかりと覚えていってください。ここでも大切なのは、頭があくまで土踏まずドーム内に留まることです。左右に軸が移っても頭部は土踏まずドームにしっかり収めておいてください。

土踏まずドームを変形させる：土踏まず前後ずらし

これまで徹底して「正しく立つ」を実践してきました。そのなかで足幅を首幅に揃えることは最重要課題のひとつでした。ところが、ヒトが生活をしていくなかで動作すれば、足幅は首幅のままでいられるはずがありません。それでも前述したように「正しく立つ」ことによって安定の認識、軸の感覚がしっかりとできていれば、その後に足幅を変えても軸の機能は保たれるのです。動いている最中も安定をしっかりと感じ続けることができるのです。

首幅で前後を揃えた足幅を変えながら「正しく立つ」の安定（＝軸）を保つための動きを試してみましょう。

まずは「正しく立つ」を実践し、足幅も確認します。そこから右足を足裏の長さ半分だけ前に出しましょう。足裏全体をずらすのではなく、土踏まずがまっすぐ前を向いたままズレるイメージです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

この動きで大切なのは、頭を残った（動かしていない）左足の土踏まず上に留まるイメージを持つことです。いままで頭が乗っていた土踏まずドームの円状の左右半分が無くなるわけですが、それを意識せず残った足の土踏まずに頭が保たれるイメージを持つのです。この状態から出した足の土踏まず上に頭を残します。

脚の土踏まずに頭部が乗り込むと「歩く」動作のきっかけとなるのですが、ここではあくまで残った足の土踏まず上に頭を残します。

出した右足をゆっくりと戻します。戻した状態で「正しく立つ」が以前と変わらずできていることを確認してください。続いて、同じ足を足裏半分ほど後ろへずらしましょう。そして同様にゆっくりと戻します。右足を前後にずらしたり、戻したりをゆっくりと繰り返し、身体全体がリラックスして安定している感覚をつかんでください。

同様のことを左足でも行なってください。ずらしたときの感覚が左右とも同じほどになるまで繰り返すことが大切です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まず前後ずらし

両足の土踏まずでドームがあり、その円柱状に頭部が乗っていることを確認。

続いて後ろにずらす。一連の動きを土踏まずに頭部が乗る感覚が左右の足で同様になるように繰り返す。

頭部を片足の土踏まずに乗り込ませつつ、逆足を前へ出す。そしてゆっくり戻す。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まずドームを変形させる：土踏まず横ずらし

次は、片方の土踏まずを横方向へずらしましょう。まずは右足から。元の首幅に揃った状態の右中指のラインに右足の内側が移るようにずらします。これで足幅が広がったことになります。足裏全体が横にズレるよりも土踏まずが前を向いたまま横にズレるイメージです。

この動作でも残った足の土踏まず上に頭部を留めてください。体重が残った脚に乗るというイメージではなく、あくまで頭部が残った土踏まずに留まるイメージだけを持ってください。「体重を移動させる」というイメージを持ってしまうと、ヒトは左右のどちらかに「10対0」で偏らせてしまいがちです。動作の最中に「10対0」で体重を一方に乗せてしまうと安定できないばかりか、次の動作に移るのがとても困難になってしまいます。

右土踏まずを横にずらした状態での安定を確かめたら、ずらした右足をゆっくり元に戻します。慣れてきたらリズミカルに、少しテンポを上げて行なってください。これを左足でも行ないます。左右の足で行なっても同じ感覚がつかめるまで繰り返しましょう。

こうして「正しく立つ」が、次の動作に向けて、より実践的になっていきます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まず横開き

土踏まずドームを
確認し体幹は力ま
ずリラックス。

左右の動きが同様
の感覚になるまで
繰り返す。

片足を浮かしつつ
逆足の土踏まずに
頭部が乗っていく
ことを実感。

土踏まずドームを変形させる：土踏まず先開き

今度は、揃った足の角度を変えてみましょう。「正しく立つ」状態から、右足のつま先を右方向へ90度開きます。足裏全体ではなく、土踏まずが真横を向く、というイメージで行なってください。

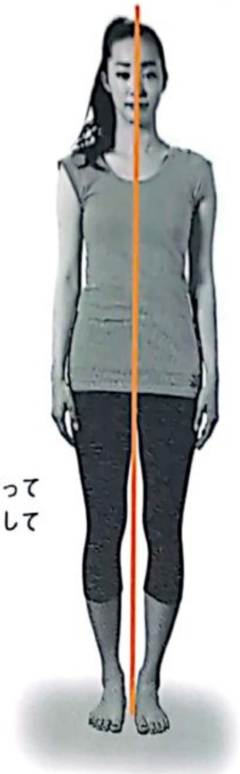
ここでも頭は残った左足の土踏まずに留めます。首幅で「正しく立つ」状態に近い安定感覚を得られるまでゆっくりと繰り返しましょう。そのためには、ずらした足を戻した際に、改めて「正しく立つ」の感覚を確認することが大切です。

この動作も右足に続いて左足でも行ないます。左右で行なった感覚が同じように安定するまで続けましょう。どちらかというと左に重心を置いて軸を作る人が多いようです。そのため右足に軸を乗せ込むことが苦手な方もいますので、一連の土踏まずずらしのリポーズは、左右が同じように「正しく立つ」に限りなく近い安定感を得られるように繰り返し行ないましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

土踏まず先開き



足幅が首幅に揃っていることを確認してしっかり立つ。

左右で繰り返すことで、より軸の所在が鮮明に感じられるようになる。

片足のつま先を開いていく。残る足の土踏まずに頭部が乗り込む微妙な感覚を確認する。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前後ウェイヴ

物体が静止し安定を得るためには、地に着いた底面（支持基底面）の上に物体の質量の中心点が乗ることが不可欠です。ヒトの場合は、それに加え、脳のある頭部が乗っていないと安定を感じることができません。これまでくり返し述べているようにトップである頭がボトムである土踏まずに乗ることがヒトの安定を支える重要な要素なのです。

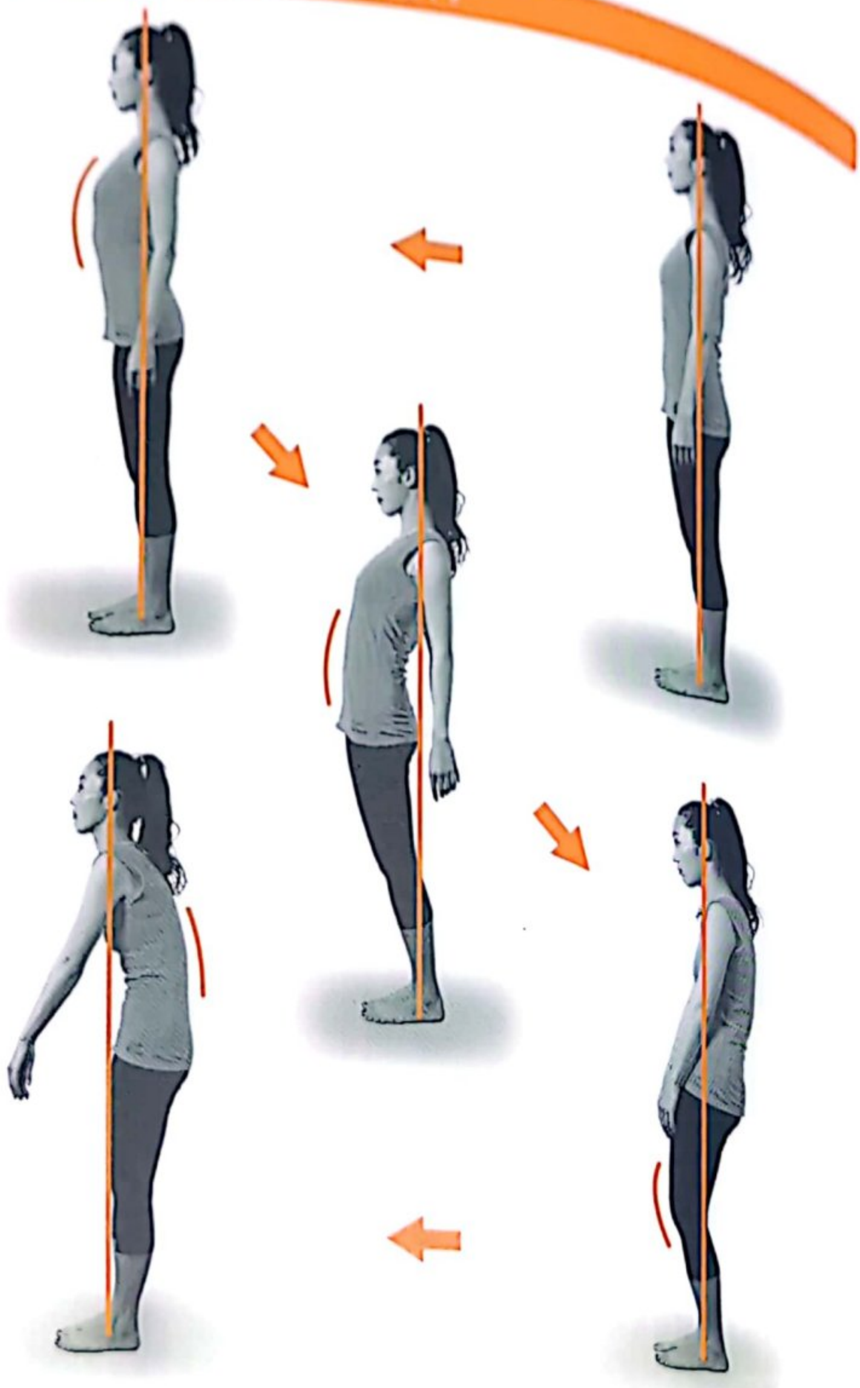
　では、トップとボトムの連携を強化するリポーズを行ないましょう。まずは身体を前後に揺らします。

「正しく立つ」をしっかり実践した後、腰の体幹（胴体）をゆっくり前に押し出し、続いてゆっくり後ろへ引きます。徹底して、頭と土踏まずが動かずトップ・オン・ドームを保つ意識を持ちましょう。

　前後の揺れをゆっくりとリズミカルに行なってください。トップとボトムを結ぶ垂直ラインから胸やお尻が外れていきますが、それでも安定を保つ感覚が得られるでしょうか。もし不安定になっているようならば、初心に戻って「正しく立つ」を実践し、再び胸郭を動かしてみましょう。慣れてきたら徐々にテンポを上げてリズミカルに動かしていきます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

前後ウェイヴ



「正しく立つ」にとって何より重要なトップ・オン・ドームを徹底的に体感する。まず土踏まずドームに頭部が安定して乗っていることを確認し、頭を宙にピン止めしたようにイメージして、頭部と足裏以外の部位を順番に前後させていく。最初はゆっくり行ない、リズムに乗れてきたらテンポアップしていく。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

体幹の前後の押し出しで安定感を十分に感じるようになったら「ウェイヴ」にトライしましょう。「正しく立つ」状態から、肩甲骨・骨盤・膝の順番に前へ出して波の動きのように身体をうねらせていきます。最初は、ゆっくりと。慣れてきたらリズムを感じながらテンポを速めていってください。リラックスしてスムーズにウェイヴするには、トップ・オン・ドームの意識が絶対に欠かせません。

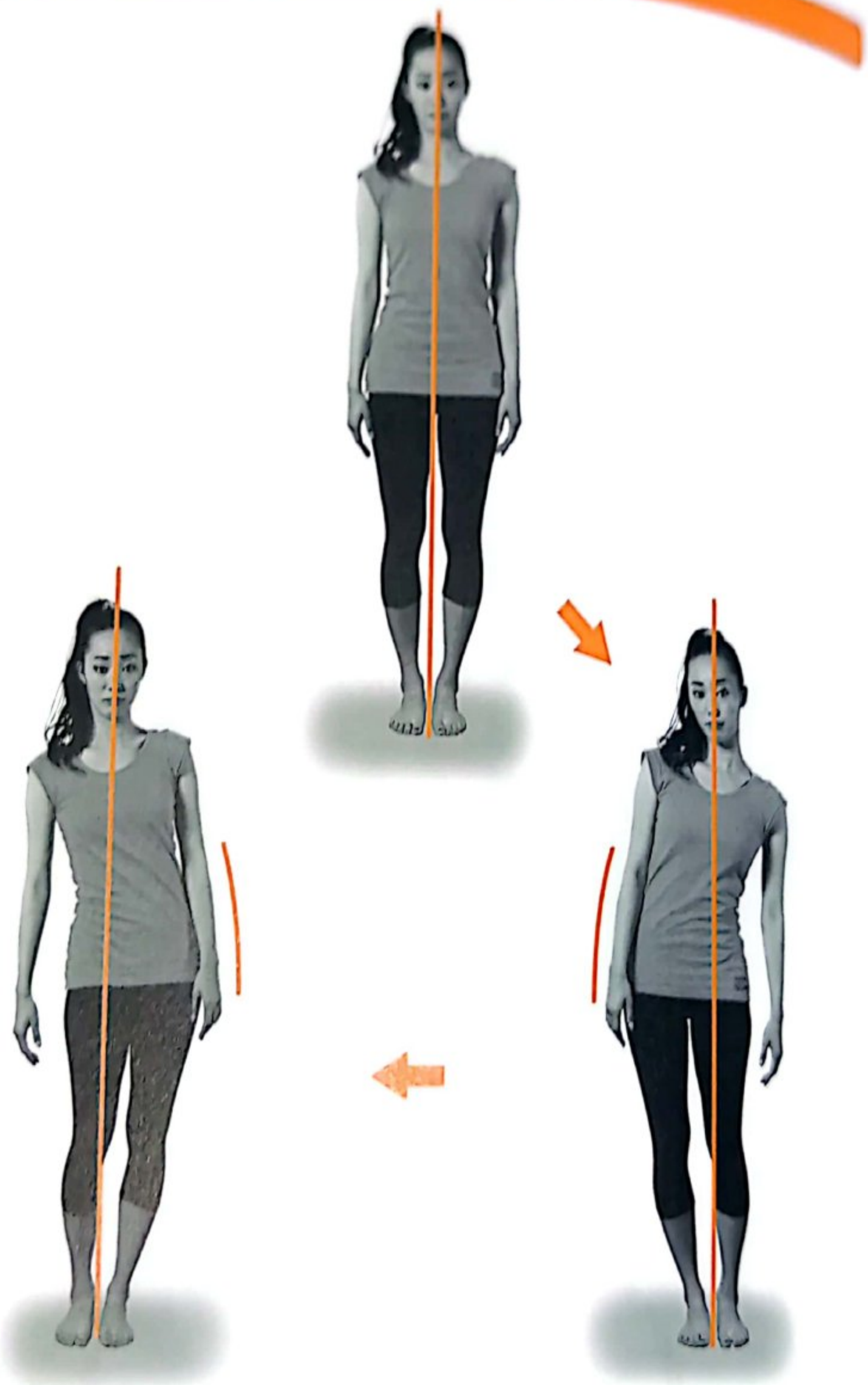
横ウェイヴ

横方向への身体揺らしも行ないましょう。まずは体幹（胴体）をゆっくりと左右に揺らしてください。慣れてきたら、徐々にトップとボトムを結ぶ垂直ラインから体幹が外れるように感じる程度まで揺れを大きくしていきます。両足の土踏まずドームで地面を垂直に踏んでいるイメージを忘れずに行なってください。膝はリラックスしながらも曲がらない程度にとどめましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

横ウェイブ



土踏まずで大地を真っすぐ踏みしめ、水平を感じる感覚を強化する。頭部を土踏まずドーム上でピン止めし、全身を左右にウェイブさせる。常に土踏まずで踏みしめる大地への圧力を保つ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【正しく座る】

これまでのリポーズで、立った状態での安定感はかなり強くなったことでしょう。トップ・オン・ドームのイメージが高まり、上半身がねじれても、足幅が首幅から変わっても、安定感は変わらず認識できている状態になったと思います。

ある程度「正しく立つ」を身体で感じることができたならば、次は「正しく座る」を学びましょう。前述のリポーズで「しゃがむ」のきっかけはある程度つかんでいることと思います。そのイメージを大切に保ちながら「正しく座る」を行なってください。

まずは「正しく立つ」状態にて、改めて正しい足幅と土踏まずで地面を踏んでいるイメージを確認してください。「座る」行為の流れで避けたいのは、土踏まずで地面を踏むイメージを忘れた状態で座ってしまうこと。それでは、「イスの座面にお尻で倒れ込む」という行為になってしまいます。とても正しい座り姿勢は望めません。

両足の土踏まずで垂直に地面を踏み、地面の水平を感じながら、土踏まずドームの上に乗った頭部をそのまま真下へ降ろしていくイメージで身体をかがめていきましょう。その際、胸部分が必要以上に緊張するのには注意してください。胸部分が力むと、頭部が前方向へ倒れ込みやすく

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

正しく座る

「正しく立つ」を実践してから土踏まずドームと頭部のトップ・オン・ドームを改めて確認する。

土踏まずで地面を踏んでいるイメージを抜かず、頭を土踏まずに真っすぐ近づける。

土踏まずは、依然として地面をまっすぐ踏みつけており、頭部とともに水平のイメージを保つ。

全身がリラックスしながらも安定していることを確認。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

なります。胸部分が柔らかく動くことを確認しながらフワッと頭を降ろしていくイメージです。これらの流れの感覚を保ちながら行なうことで、脚も必要以上に力むのを防げます。

頭をゆっくり一定のスピードで土踏まずドーム上に降ろしていくと、ある箇所で頭が落ち着く（止まる）感覚を覚えるはずです。ここからは、土踏まずで地面を踏む感覚を保ちながら、イスの座面にお尻を接地させていきます。

最後にあえて、間違った座りかたも確認しておきましょう。代表的なのは、土踏まずドームから頭が外れて降ろしていく座りかた。頭を前へ突き出しつつ腰を曲げる方法ですが、けっこう少なくない方々がこの座りかたをしているようです。これでは、座面にお尻を接地した後に頭はしっかり骨盤の上に乗りません。骨盤の角度も不適切に後ろへ湾曲してしまいます。その状態で無理やり頭を骨盤に乗せたのが、いわゆる「猫背」と呼ばれる形です。さすがに「猫背」は、傍から見てもみっともないので、さらに無理やり姿勢を正そうとすると、肩や背中に過度の緊張が生まれます。骨が正しく揃っていない状態で肩やら背中やらの筋肉を固めてなんとか姿勢を補正しようとしているのですから、それを続ければ徐々に身体が歪んでいき、やがて様々な部位が悲鳴を上げます。これが肩こりや腰痛の正体です。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

座りかたNG

頭部を土踏まずドームから外してしまうと身体は軸を失ってしまう。

姿勢を正そうとするが軸が無く踏ん反り返ってしまう。

座った状態で軸の存在しない猫背な座りかた。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

座り姿勢から立つ

イスに座った姿勢から立つ場合も要領は、「立つから座る」と同じことです。大切なのは土踏まずで地面をしっかり踏み込むイメージと、土踏まずドームのなかに頭を収めていくイメージです。

「正しく座る」を実践した状態から、頭部をゆっくりと、地面の水平をしっかり感じている土踏まずドームの上に乗せ込んでいきます。上半身を前へ倒すのではなく、頭を前へ水平移動させて土踏まずに乗り込んでいくイメージです。その流れをゆっくり行なうと、ある地点で土踏まずに掛かる圧力が一気に強くなる感覚を覚えるはずです。その瞬間が立ち上がるタイミングです。その感覚とともに一層土踏まずで地面を踏み込み上半身を支えていきます。肩甲骨、そして骨盤が垂直に立ってトップ・オン・ドームの垂直ラインに乗り込んでいく感覚を確かめながら立ち上がりましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

座り姿勢から立つ

土踏まず、頭部ともに水平のイメージを確認する。

頭部を前方にスライドさせ土踏まずドームに乗せ込む。

トップ・オン・ドームを感じながら地面を踏み込み頭部を上昇させる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

座り姿勢から左右軸を感じる

立った姿勢で脚の左右に軸を入れ替えるリポーズはすでに行ないました。今度は、イスに座った状態でも左右の軸を感じるリポーズを行ないます。ここからのリポーズは、必ず「正しく立つ」から「正しく座る」までの流れをしっかり実践したうえで行なってください。

まず、座ったときに太ももが地面と平行になる程度の高さのイスと3〜5センチ程度の厚みのクッション（タオルを折ったものでも可）を用意します。座面に座ったときに、ちょうどお尻の左半分が乗る辺りにクッションを敷いておいてください。

イスに座る前に「正しく立つ」をしっかり確認します。土踏まずドームの上に頭部があることを意識しながら、ゆっくり座ります。座った時点でお尻の左半分はクッションの上に乗っていることになります。この状態での安定を確認してください。身体に余分な緊張があると上半身が傾いたりふらついたりしてしまいます。土踏まずでしっかりと地面を感じてください。

この状態でリラックスし安定を感じていれば、すでに身体の右サイドに軸ができています。頭を動かさないように意識しながら体幹（胴体）を軽く左右に揺らしてみましょう。右サイドにしっかりと軸があって、柔らかく安定した感覚を味わってください。それと同時に、頭が土踏まずドー

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

ムの中で安定しているトップ・オン・ドームのイメージをつかんでください。

右サイドの軸

ボトムの土踏まずとトップの頭部の安定感を確認すれば全身は柔らかく右サイドの軸を作れる。

クッションを使うことで、右サイド軸のために体幹(胴体)が無理なく可動する。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

座り姿勢から前屈（上半身を倒す）

クッションを使って右サイドに軸を作ったままの座り姿勢から、前屈のリポーズを行なってみましょう。右の軸が右股関節から脊椎（背骨）、首、頭にかけてしっかりと繋がっていく感覚を学んでください。

まずは、鼻の先、顎の先が右膝の上を可能な限り水平に通過するように意識して、ゆっくり上半身を倒していきます。その間も土踏まずが地面を捉えている感覚を抜かないように。身体の右サイドにある軸が、脊椎を通じて頭部までゆっくりと連結していくイメージをもって行ないましょう。

自然に上半身が止まる位置まで前屈したら、全身の余分な力を抜いてください。そのまま、しばしリラックス。

起き上がるときは、まず前屈したまま、両手を右膝の上に差し入れます。そして、両手で右膝を軽く押しながら上半身を起こしていきます。土踏まずの地面を捉える感覚を保ったまま、右サイドの軸の感覚をますます強固なものにしていきましょう。

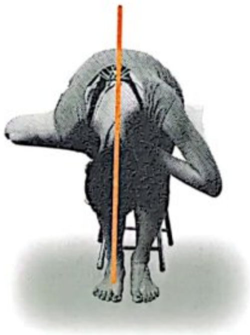
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

右サイド軸の座り姿勢で前屈

土踏まずで大地をしっかり踏んでいることを確認。

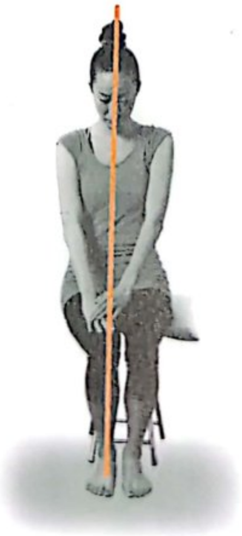
頭部が土踏まずドームに乗り込んだことを確認し上半身を倒していく。

右脚から背骨、頭部に軸を感じ、全身を脱力する。



両手を右膝の上に差し入れる。

右サイドの軸が土踏まずの上に起きてくるイメージ。



右軸を感じながらも左右の土踏まずドームに頭部が収まることを確認。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

片サイド軸で他の脚を上げる

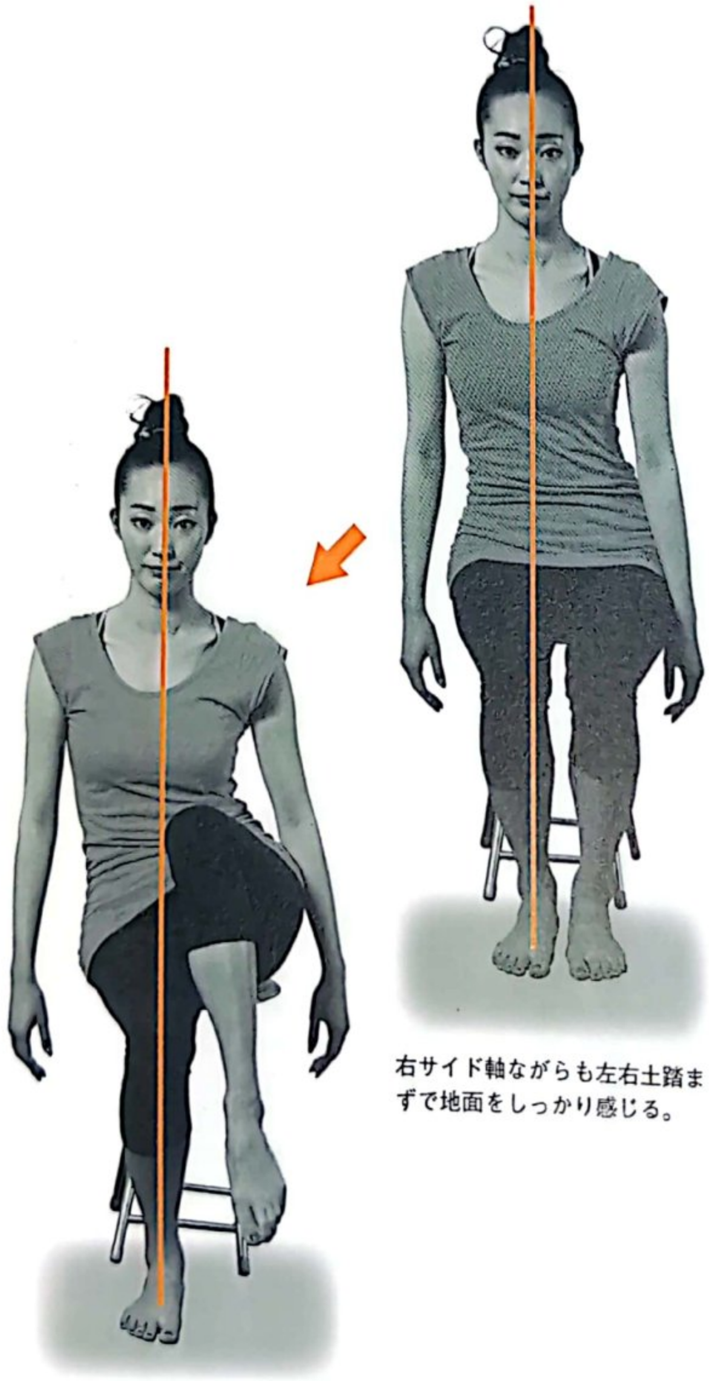
だんだんと身体の右サイドの軸がしっかりしてきたはずです。ここで注意しておきたいのは、体重が右サイドに乗り切っていることでない、ということです。あくまで座り姿勢、前屈などの動きの基点である軸が右にあるということです。体重が片方に100%偏ってしまったり、頭が軸の上から外れたりすると、ヒトの身体はとたんに安定とコントロール能力を失います。身体の1点に体重を乗せてしまうことは、地球上で生きているとは言い難いのです。体重が身体のどこに乗っているか、を探るのではなく、動きの軸があることを確認することのほうが大切です。そのためには、身体がどんなふうに動いている状態であれ、全身がふらつかない、全身が自在に動く、すぐに動き始められる、という感覚を探ってください。その源が「軸」であり、それらの感覚が確認できれば「軸」があるということです。

さて、身体の片サイドに作った軸をさらに強固にするために、この状態から軸ではない方の脚を宙に浮かすリポーズをしてみましょう。右足の土踏まずに頭が乗っているイメージを崩さずにゆっくりと行なってください。トップ・オン・ドームが徹底していれば、頭部から土踏まずまでの全身部位が柔軟に可動できますので、左膝がより高く上がり、それでも安定を感じ続けること

ができるはずです。

ここまでのリポーズは、クッションを使っても構いません。お尻半分の下にクッションを敷いて片サイドに軸をつくってください。ただし、一連の流れを左右で行なうことが肝心です。

右サイド軸で左脚を上げる



右サイド軸ながらも左右土踏まずで地面をしっかり感じる。

右土踏まずの内側に頭部が収まっていると意識しながら左脚を上げる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

クッション無しで軸を感じる

お尻の片側の下にクッションを敷いて座面に段差をつけることで身体の逆サイドに軸を作りやすくなります。この状態で身体を様々に動かすことで片サイドの軸をかなり感じることができてきたと思います。

軸を感じることに慣れてきたら、一連のリポーズを座面のクッションを外して行なってみましょう。

やはり「正しく立つ」から「正しく座る」までを確認しながら行なうことが肝心です。正しく座った時点では、まだ左右の軸は作られていません。この状態から、まずは土踏まずでしっかりと地面を踏み込み水平を感じながら、片側のお尻を軽く浮かしましょう。浮かす側の膝をほんの少し前へ出すと、クッションを敷いていたときと同じような感覚が得られます。

このときに大切なのは、やはりトップ・オン・ドームの感覚です。左のお尻を浮かすということは、逆の右側に軸を作ることになりますから、土踏まずドームの右側により頭が乗る感覚になります。ただし、それでも頭が土踏まずドームの右外へ外れてしまってはいけません。足裏の右縁（小指の延長となる外端）にも頭が乗りかからないように、あくまでドーム内に踏みとどまる

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

イメージが大切です。身体の左右サイドに軸が作られていくなかでのトップ・オン・ドームの感覚こそ、軸の極意と呼んでもよいものです。

さらに頭部が前後に外れることにも注意してください。「正しく立つ」から「正しく座る」までの過程で頭が土踏まずドームより前へ外れてしまってはいけません。座った後でも、左右に軸を作る流れのなかで脊椎が反ってしまったり、頭が後方へ外れてしまったりすることのないよう意識してください。

クッション無しで行なうリポーズも左右の軸のどちらも同じ感覚になるまで、交互に繰り返して行ないましょう。

片膝を前に出す

右サイドに軸を作る際は、左膝をほんのわずかに前へ出すと左のお尻が浮きやすい。

軸を感じられないときの見直し

どうもうまく軸を感じられない、と思うときは、以下を見直してみましょう。

・土踏まずドームの左右から外に頭が外れていないか？
・脊椎（背骨）が後ろへ反れて、頭部が土踏まずドームから後方へ外れていないか？
・立つから座るの流れで、頭が土踏まずドームから前へ外れてしまわないか？

座るときに頭を過度に前へ傾けて土踏まずドームから外してしまうと、座る行為を自らコントロールすることは困難です。ヒトには筋肉がありますから、その力にものを言わせ強引にバランスをとるのは、傍からは「おっさん臭い」座りかたに見えるはずです。バランスを崩したままイスの座面に座り込むのは、もはや「土下座」も同じです。それらの座りかたをすると、骨盤と肩甲骨の垂直イメージはとてもつかめませんから、いわゆる猫背になります。さらに無理やり姿勢を正そうとすると、背中がそっくり返ったり、顎が突き出たり、いずれにせよ身体全体の歪みの原因となります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

NG／頭を前へ倒して座る

立位でトップ・オン・ドームが徹底していないと動作時に頭部の適正維持ができない。

全身を物体のように扱ってバランスを取っている。

身体に軸は存在せず椅子に倒れ込んだ座り姿勢。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

そもそも「身体が硬い」と思っている人や柔軟体操が苦手な人の大半は、体幹（胴体）、背骨に無駄な力が入っていると思ってよいでしょう。本書のリポーズを行ないながら「身体が硬い」と感じている人は、まず「腰や肩を曲げる」や「上半身を倒す」というイメージをいったん消してみてください。頭部を土踏まずドーム内に留めるトップ・オン・ドームのイメージを保ちつつも「動きに身をゆだねる」、「身を任せる」というイメージを持ってください。身体をねじるにも、前屈をするにも「どれだけねじれるか」、「どれだけ曲げられるか」が問題なのではありません。ましてや「どれだけ筋肉を伸ばせるか」でもありません。そのようなイメージを持ってストレッチなどのエクササイズを行なっている人も少なくないようですが、それではかえって筋肉を緊張させてしまいます。関節や腱などにも過度な負担をかけてしまいます。ヒトはときとしてそれを「イタ気持ちいい」と感じてしまうか、痛さを味わうことでトレーニングの達成感を感じてしまうようですが、それはまるで「自分で自分に関節技をしかけている」ようなものなのです。

クッションに身をまかせる

たとえばイスに座った姿勢から前屈をするのであれば、クッションを抱きながら行なうのも有効です。とくに身体が硬いと思っていなくても、試しに行なってみてください。身体の脱力をより体感できるはずです。

まずは「正しく座る」を実践した状態で胸にクッションを抱えます。胸を張ってクッションを抱えるとうまく密着しませんので、肩甲骨が垂直に立っているイメージを改めて確認しておきましょう。

胸とクッションの密着を感じながら、ゆっくりと呼吸をしつつ、クッションに身を委ねていきます。やがてクッションが膝についたら、抱えた両腕を抜いてだらんと降ろしましょう。そして首からも力を抜いていきます。

クッションに密着して身を委ねたとき、肩甲骨が左右に十分開き、各肋骨の間も気持ちよく開いている、という感覚が得られたらしっかりと脱力できています。

この状態でしばしリラックスした後、再び両手を膝の上に差し込んで、手で膝をゆっくり押しながら上体を起こしていきましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

クッションを使って前屈する

クッションを持ったまま「正しく座る」の感覚を確認する。

クッションに身を委ね土踏まずと頭部の位置だけしっかりコントロールする。

土踏まずで地面を踏むイメージを残し全身を脱力させる。

両膝の上に両手を添え、全身の筋肉に過度の力を入れないように上体を起こしていく。

何度も繰り返すことで体幹の無駄な力が抜け可動性が高まる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

左右軸の座り姿勢から立つ

クッション無しでも左右サイドに軸を作ることを感じられるようになったら、その軸を保持したまま立ち上がりましょう。要領は、前述の「座り姿勢から立つ」と同様です。大切なのは、なんといってもトップ・オン・ドームの徹底です。軸を片サイドに維持したまま、土踏まずドームの上に頭を乗せ込み、土踏まずに身体の乗り込みが強く感じられ「土踏まずで身体をコントロールできる」と思った瞬間に、さらに土踏まずで地面を踏み込んで身体を上昇させましょう。頭が土踏まずドーム内にありさえすれば、しっかりとした安定感は揺らぐことはありません。片側の脚により圧力が掛かっていることを認識しながらも「身体が重たい」とは感じず、しっかり立ち上がることができるはずです。

座り姿勢から立ち上がった後も片側サイドの軸をキープして、安定を確認してください。このリポーズも左右どちらも同じ感覚が得られるまで繰り返し行ないましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

右サイド軸の座り姿勢から立つ

最初はクッションを使って右サイドに軸を作る。慣れたらクッション無しで行なう。

右サイドの軸を右土踏まずで感じながら立ち上がる。

立った後も右サイドの軸を感じ続ける。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

左右軸で身体をねじる

「正しく立つ」、「正しく座る」、「左右の軸を感じる」の一連のリポーズで軸を感じることができたアナタ。いよいよ最後の仕上げが近づいてきました。

「正しく立つ」から「正しく座る」。さらに「座って左右サイドに軸を作る」から「左右軸を保って立つ」。この時点で、アナタは正しく立ちながら左右サイドに軸を持っています。その軸が強くしっかりしたものか、を確認し、さらに強固にするリポーズを行ないましょう。

まずは、右の軸から始めましょう。「正しく座る」状態を確認したら、右サイドに軸を作ります。トップ・オン・ドームを忘れずに。

そして、右の軸をしっかり感じたら、そのまま立ち上がります。右サイドに軸をキープしながら「正しく立つ」を改めて確認しましょう。

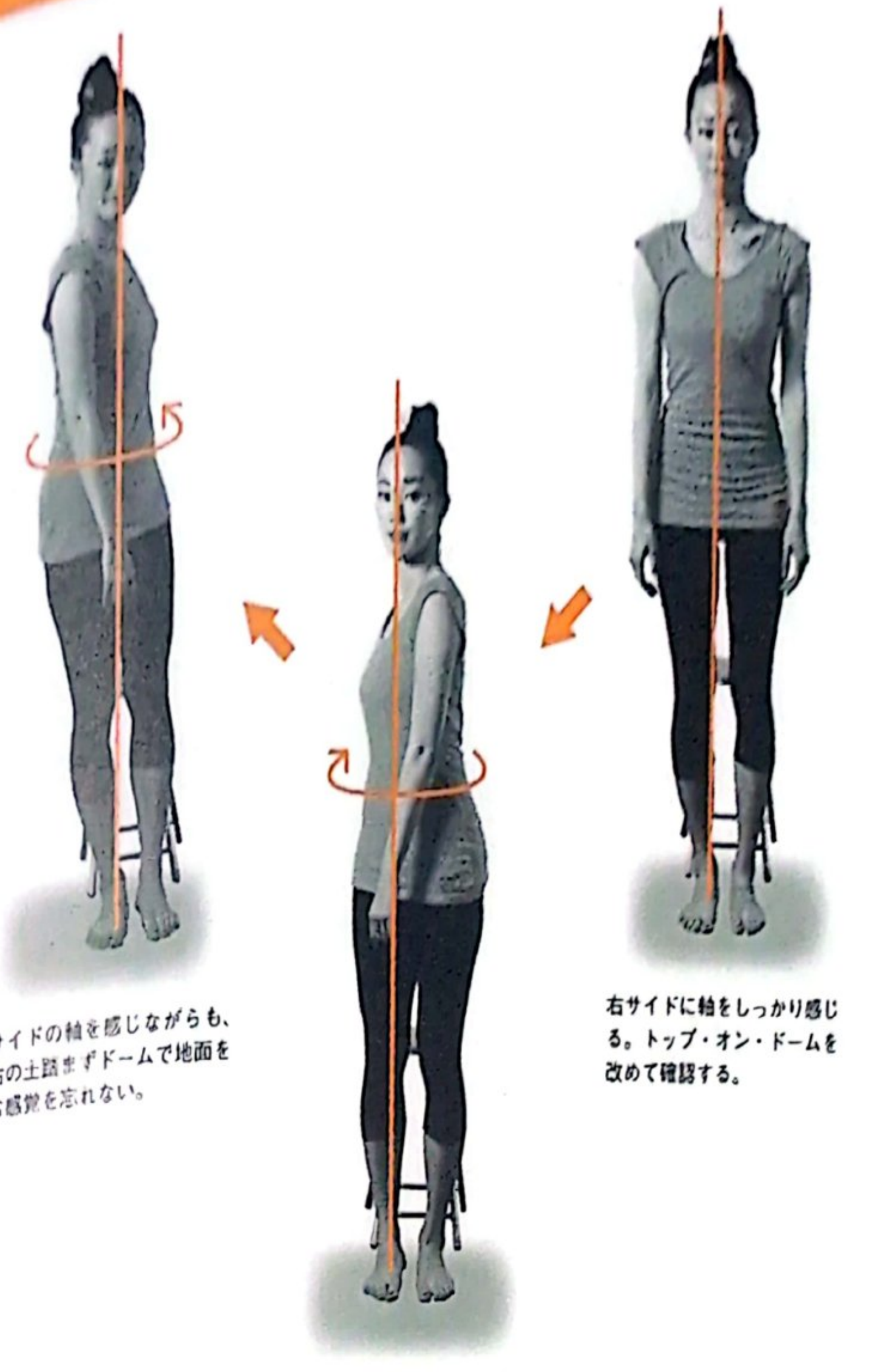
次に、右サイドの軸をキープした状態で、体幹（胴体）を右にねじります。目線は前を向いたまま頭を動かさず、トップ・オン・ドームを再確認しましょう。両腕は、しっかりと脱力しておきます。身体全体が右の軸を基点にしながらスムーズにねじれていく感覚を確かめてください。

続いて、左方向にもねじっていきます。右から左への流れの間も、トップ・オン・ドームを徹

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

右サイド軸で身体をねじる



右サイドに軸をしっかり感じる。トップ・オン・ドームを改めて確認する。

土踏まずドームに乗った頭部が宙でピン止めされているイメージで身体をねじる。

右サイドの軸を感じながらも、左右の土踏まずドームで地面を踏む感覚を忘れない。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

識してイメージしてください。

慣れてきたら、左右のねじりをリズミカルに行なってみましょう。最初はゆっくりのテンポで。右軸の安定感を確かめながら、徐々にテンポを速めていきましょう。左右の肩から先の末端はしっかり脱力していますから、両腕は体幹のねじれに絡みつくように振れていくはずです。左右どちらの腕も遠心力を感じることなく、右サイドにある軸を基点に身体全体がスムーズに回転していくことでしょう。傍からは、頭部がまったくぶれていない安定した動きに見えるはずです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

最後は前屈

ここまで、廣戸聡一の身体理論のなかで「軸を感じる」を徹底的に説明してきました。軸を感じるためには、ヒトは誰でも同じことを行ないます。誰にも共通したほんの少しの決まりごとです。「4スタンス理論」における各タイプの特性を意識する必要はありません。もっとも大切なのは、アナタの身体の部位という部位がすべて、アナタらしく振る舞えるように、アナタ本来のカタチになるように、解放してあげることです。そのためには、「軸を感じる」という誰にでも共通のほんの少しの決まりごとを行なってほしいのです。

最後に、左右の軸を感じたままの前屈を行ないましょう。「上半身を倒す」というようなイメージではなく、あくまで「身体を委ねる」、「動作に身を任せる」というイメージを大切にしてください。軸さえしっかりできていれば、どれだけ脱力しても、身体は頼もしく安定しているはずです。それが軸の効能です。そして軸は、「骨を揃える」ことで作られるのです。つまり「骨が正しく揃える」ことが、ヒトが快適に人生を送るうえでもっともシンプルかつ大切な決まりごとなのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

右サイド軸での前屈

右軸を保ちトップ・オン・ドームを確認する。

右軸上で首、胸郭、腰と順番に可動していくイメージ。

右の土踏まずの内側に全身が収まっているイメージを保つ。

右軸を保ったまま全身から力を抜いてリラックスできる感覚を味わう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

身体の左右サイドそれぞれに軸を作りながら、前屈動作を行なってください。トップ・オン・ドームをしっかり感じながら行ないましょう。左右どちらも同じ安定感と脱力感をつかむまで繰り返してください。左右に差異を感じるならば、これまでの一連のリポーズをさかのぼって、軸を感じるおさらいをしてください。

そして最後は、最初に戻って、左右差のない「正しく立つ」。これまでやってきたことをすべて確認しながら立てたならば、その状態から前屈動作を行なってください。

本書の最初のほうで行なった前屈を思い出せますか？　あのときよりも、ずっと楽に、スムーズに、安定して、深く前屈できている、といまのアナタを感じませんか？

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【子供に戻ってゴロゴロ体操】

ヒトが身体を自在に使いこなすためには、頭が両足の土踏まずを囲む「土踏まずドーム」の上に乗ること、全身の骨格がしっかり揃うこと、それが軸となって身体全体が安定して動けること、が大切だと述べてきました。さらに、廣戸身体理論のもう一つの最重要事項として、地面の水平、重力の垂直、を感じることについても説明しました。地球上のあらゆる生物にとって「垂直」という方向は、「成長」を意味します。太陽の光に向かって、重力に抗って垂直に屹立することが生物の成長の証であり、ヒトにとっては、地球という環境において健全に人生を送っている証なのです。さらに水平とは、地面の広がりであり、あらゆる生物にとっての「安定」を意味します。植物も垂直方向に成長を求め、水平方向に安定を求めるのです。

ヒトが幼時から成長していく過程で大切なことは、いま述べたことをしっかり全身で覚えこむことです。「土踏まず」を健全に発育させ、土踏まずをフルに機能させて「垂直・水平」という身体座標を、頭、肉体すべてに覚え込ませることが、ヒトの成長には欠かせません。

幼児の遊びとは、本来そのために存在します。地面に転がったり、飛び跳ねたり、親にしがみついたり、ぶら下がったり、という行為は、土踏まずをしっかり育て、垂直・水平の座標感覚を

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

覚えるためにとても有効なのです。
私たち大人も、子供だった頃を思い出して、地面に転がってみませんか。
成人にとっては、意外と難しく、これを繰り返すことで、改めて土踏まずと身体座標の感覚を研ぎ澄ますことができます。同時に骨の存在を身体が思い出して、しっかり揃えるための準備ができるでしょう。

前後に転がる

「正しく立つ」を実践した後、正しくしゃがみ込んで、お尻を地面に着け、両膝を立てて、いわゆる「体育座り」をします。足の幅は、首幅に揃っていることを確認しましょう。
この状態で大切なのは、土踏まずで地面の水平を感じていることです。土踏まずドーム全体で地面をしっかり捉え、地面の水平をイメージしましょう。
眉間を正面に向けた状態から、背骨に力みがないことを確認して、後方へ身体全体を転がしていきます。後方に倒れる意識だと身体が潰れてしまいます。勢いや反動で転がってはいけません。
また、顎を上げて頭ごと後ろへ倒れるイメージを持たないこと。体育座りの時点で水平を感じている土踏まずドームを持ち上げることで、身体を後方へ転がしていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前後に転がる

土踏まずで地面を踏みこむことで軸の感覚を保つことができる。

背骨の一つひとつが順番に地面を捉えていく感覚。

土踏まずが向いている方向を感じながら転がる。

転がる前と同じように土踏まずで地面を水平に捉える感覚をつかむ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

やがて土踏まずドームは、目線の正面に上がっていき、さらに真上を向き、天（天井）に対して水平になります。

さらに、水平を越えた土踏まずが地面へ近づいていく流れのなかで、身体全体がより後方へ転がっていきます。

やがて首の骨の一番上までが接地したら、今度は前方へ転がっていきましょう。土踏まずドームが真上を向き、やがて地面を捉えて水平を感じるまで戻る、という感覚をうまく捉えられると、前方へ転がった後にさらにお尻が浮いて、両足裏だけ接地してしゃがむ状態、まで動作を続けることも可能です。

横に転がる

地面に俯せになります。体幹（胴体）で地面を捉えている感覚を持ち、両手、両足ともに宙に浮かせてしまいましょう。

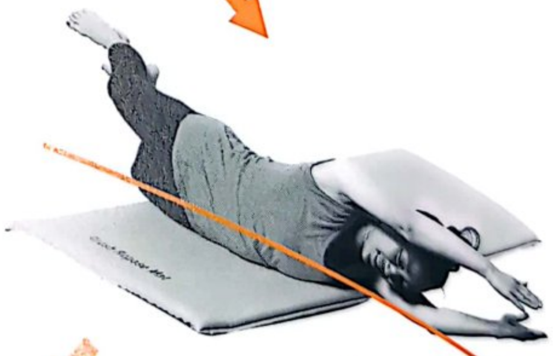
この状態から、左方向へ転がるイメージをしながら、左の腕から左の脚まで身体の片面を大きく伸ばします。すると自然と身体は、左方向へ回転していくはずです。身体の左サイドが伸びながら軸が作られていくイメージです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

左横へ転がる

体幹(胴体)だけで地面を
捉え両手、両足を浮かす。

身体の左サイドを伸ばしながら体幹の
左側面が接地させていくイメージ。

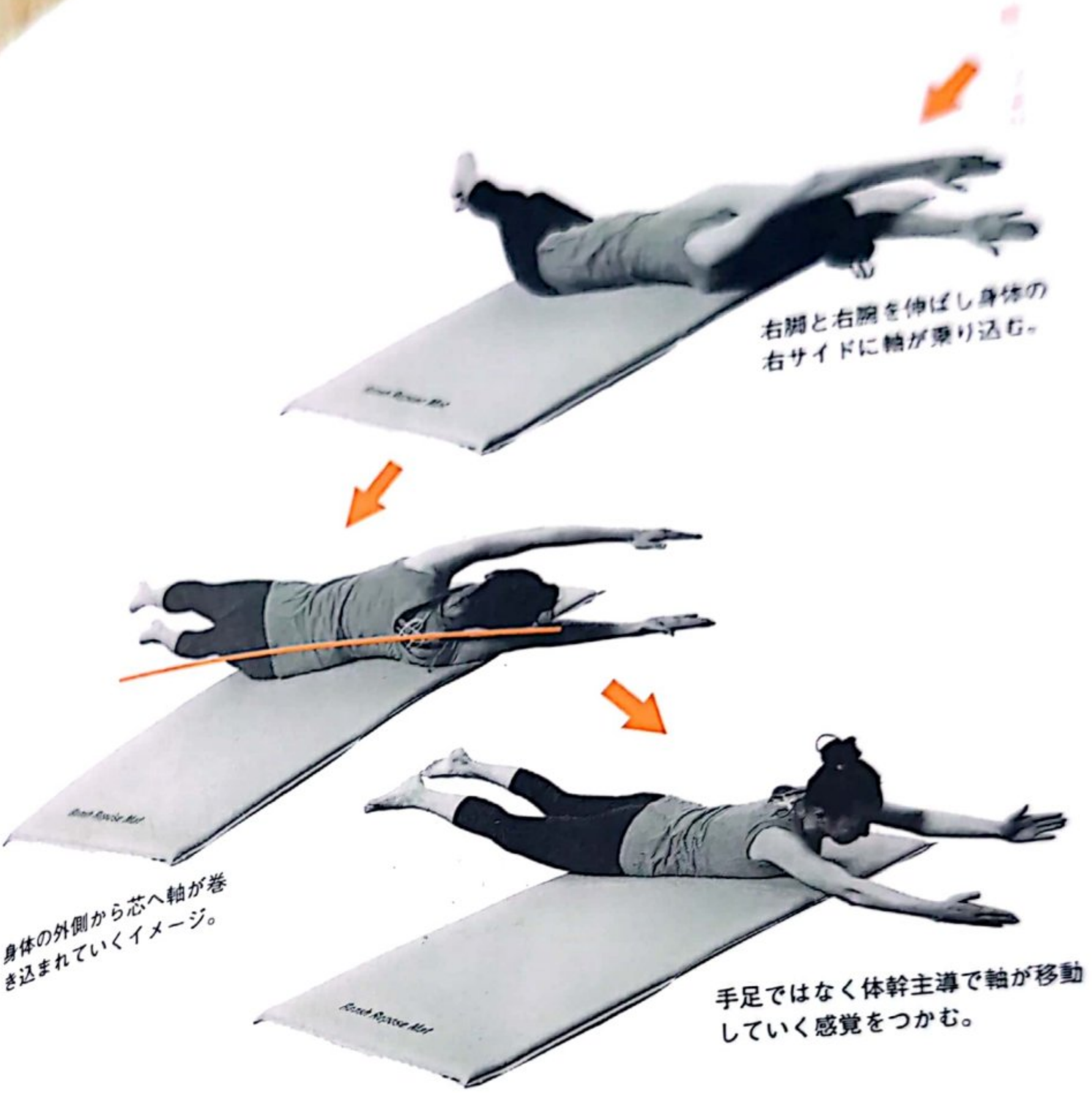


左腕から左脚までのサイドに
軸を感じる。

やがて軸が右サイドへ移行していく
感覚をつかむ。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン



身体の縦のラインに軸が作られていき、その軸のラインが左方向へ移動していくにつれて次々と地面を捉えていく、そんなイメージを持ちましょう。けっして手足の動きの反動によって身体が回転するのではなく、身体の芯に向かって軸がらせんに巻き込まれていくイメージです。手足が暴れずに身体の軸に沿っていくことで、身体全体の骨たちが軸として整列していく感覚を学ぶことができるでしょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

第3章

JIKU体操

Hajimete No
4 Stance Riron

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

はじめに。この章のJIKU体操は、本書を手に取ったばかりの方でも問題なく行なっていただけます。このJIKU体操を実践したうえで、本書に進んでいただくのもよいことです。もちろん、前章までを読んでいただき、いくつかのリポーズを実践してくださったアナタ、あるいは次章の「4スタンスタイプチェック」も行ない自分のタイプをすでに知っているアナタにとっては、より効果的に楽しく行なうことができるでしょう。

「JIKU体操」は、まさに「軸」を感じるための体操です。身体に掛ける負担も少なく優しい動きで、徐々に軸を感じていけるように作られています。誰にでもできるような簡単な動きばかりですが、中には左右の手足をバラバラに動かす少しだけややこしい種目も含まれています。これらは、最初からきちんとできる必要はまったくありません。大切なのは、リラックスして身体を緩める意識で、楽しく身体を動かすことです。各項目に点数は付きません。できる、できないで成績が上下するわけでもありません。隣の誰かと比較する必要もありません。なぜなら、動くカタチは違っていて当たり前なのですから。

前章までを読んでいただいた方は、軸をしっかり作ることを意識しながら行なってください。5分に満たない体操を毎日行なうことで、いつでも軸を感じ、アナタの身体のなかで息づいていることを確認できることでしょう。

本書で行なうリポーズは、このJIKU体操も含め、動きとしてはたいへん易しいものばかり

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

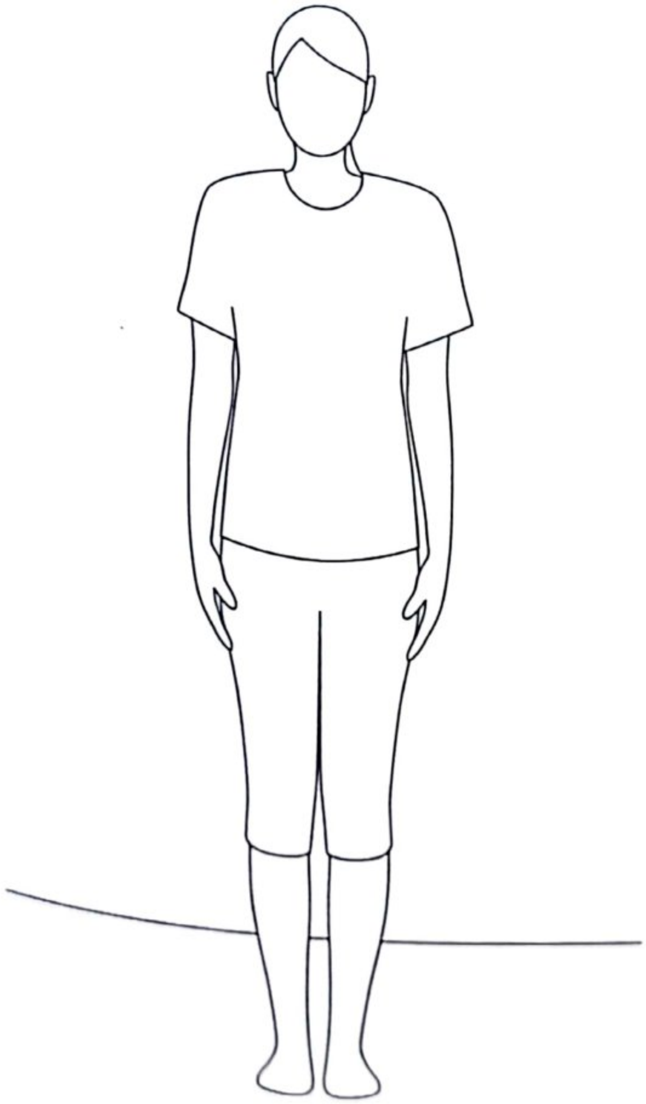
です。複雑な長い動作はありません。ですから子供から高齢者の方々まで、楽しんでリポーズやJIKU体操を行なうことができます。そして、こんなに易しい動きなのに、超の付く一流アスリートもこれらを日々行なっているのです。彼らは、この易しい動きの中にある深い意味をしっかり理解しています。「軸」を感じる、「軸」を作って動く、ということが専門スポーツ競技のパフォーマンスにとってどれだけ大切か、を嫌というほど知っているのです。ですから、本格的にスポーツを行なっている方も積極的にJIKU体操を楽しんでください。

朝、起きて朝食前にリビングルームで行なうもよし、職場の就業前に皆さんで一緒にやるもよし。幼稚園でお友だちと一緒に体操するのもいいですね。親子で行なうのも素晴らしいことです。お子さんのほうが巧くできるかもしれませんので、親子の楽しいコミュニケーションになると思います。

ぜひ日常生活のなかに採り入れてください。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

正しく立つ 01



両足を首の幅に平行に揃えて、足裏を地面にしっかり着ける。足幅を首の幅に揃えて立つ。骨盤を肩甲骨もまっすぐ立ててリラックス。

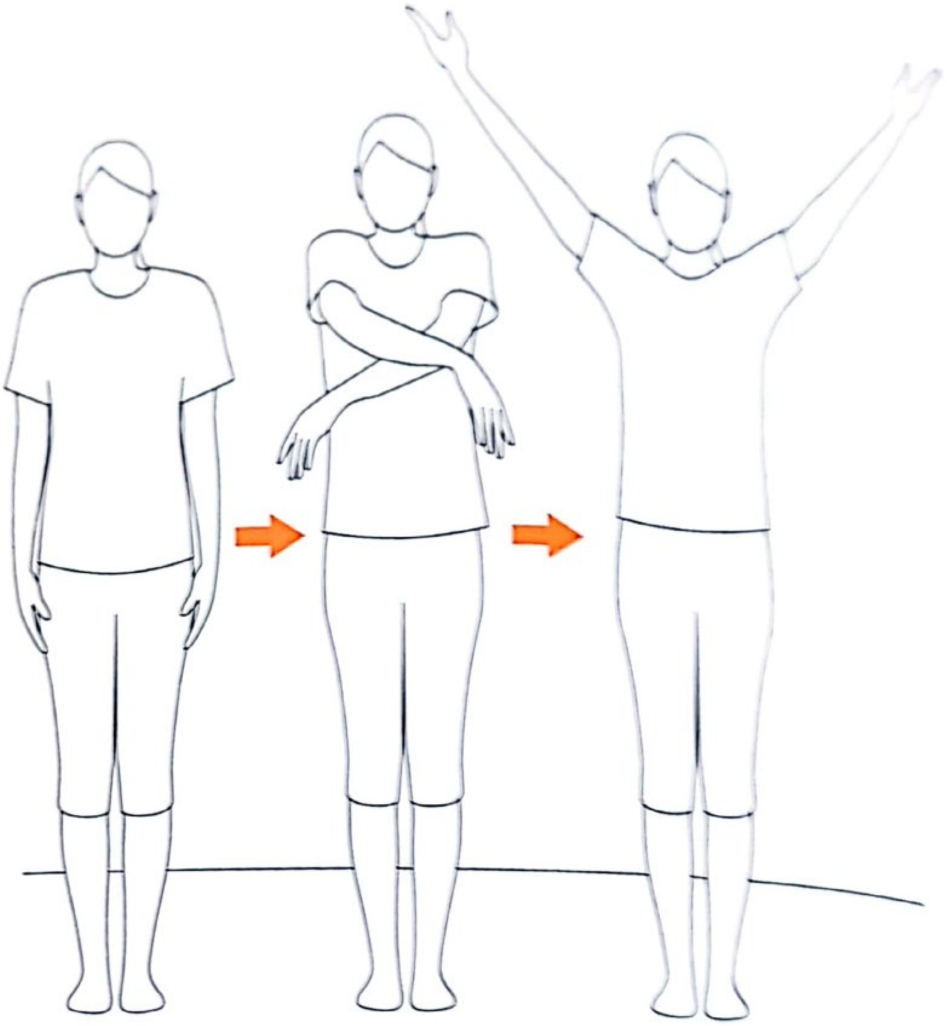
Point

両足の土踏まずで地面をしっかり掴みましょう。腰の骨と肩甲骨が垂直に立ったイメージで！　左右土踏まずの上に頭がしっかり乗っていることを感じると、身体が安定します。上半身から力みを抜きましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

深呼吸 02



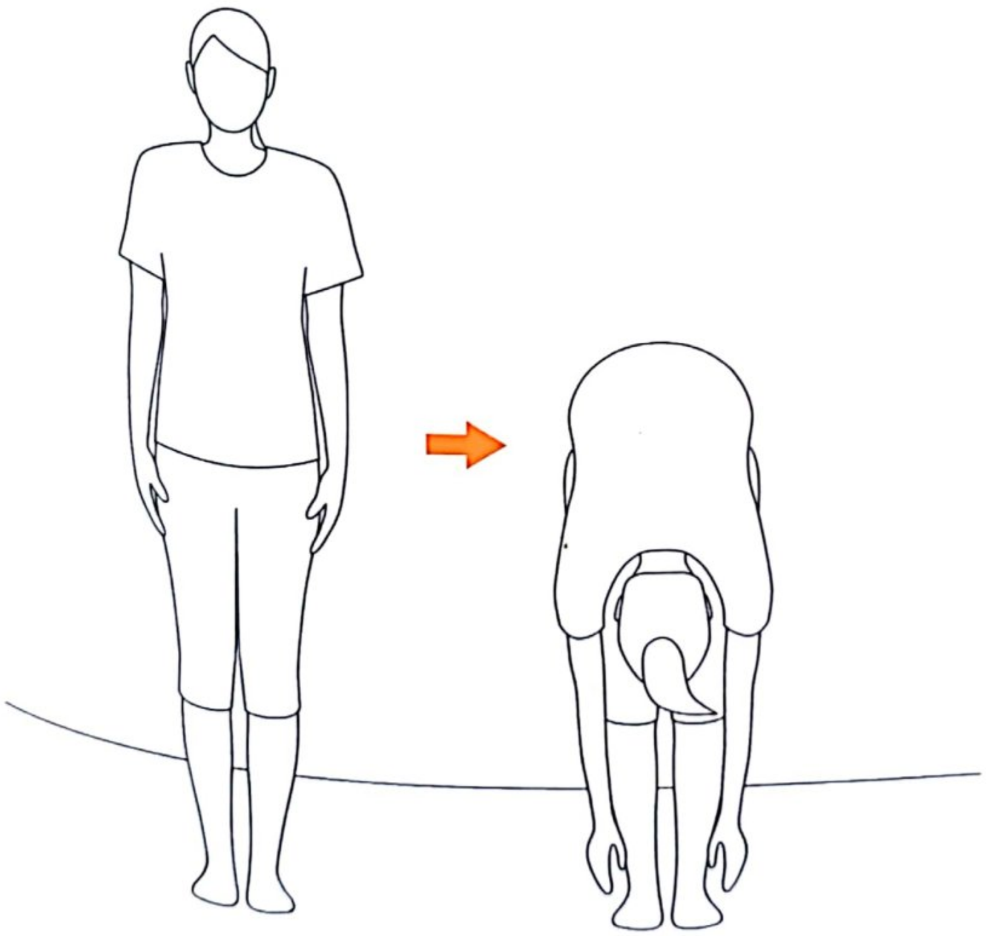
口と鼻で同時に大きく息を吸って、大きく吐く。背骨が上へ伸びるように息を吸って、ゆっくりと吐いていく。

Point
頭が真上に上がっていくように全身を使うと、安定して大きな呼吸ができます。胸全体と眉間を真正面に向けておきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前屈 03



上半身を前へ、首から背骨に沿ってゆっくりと倒していく。指先を見ながら自然に止まるところまでいったら、今度はゆっくり身体を起こす。

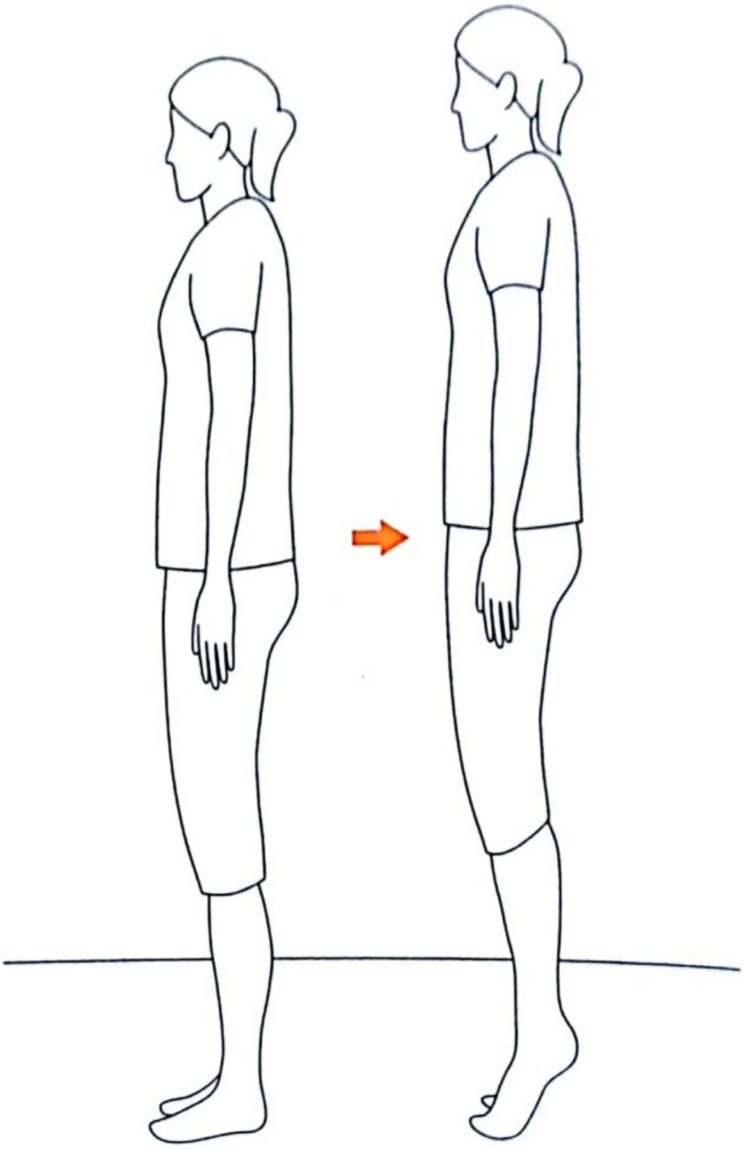
Point

土踏まずで地面をしっかり踏みながら、リラックスして全身の力を抜きましょう。両手を土踏まずに向かって降ろすように下げていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

かかと上げ 04



かかとを上げる。足の裏を後ろへ見せるように意識して、全身でリズムをとる。

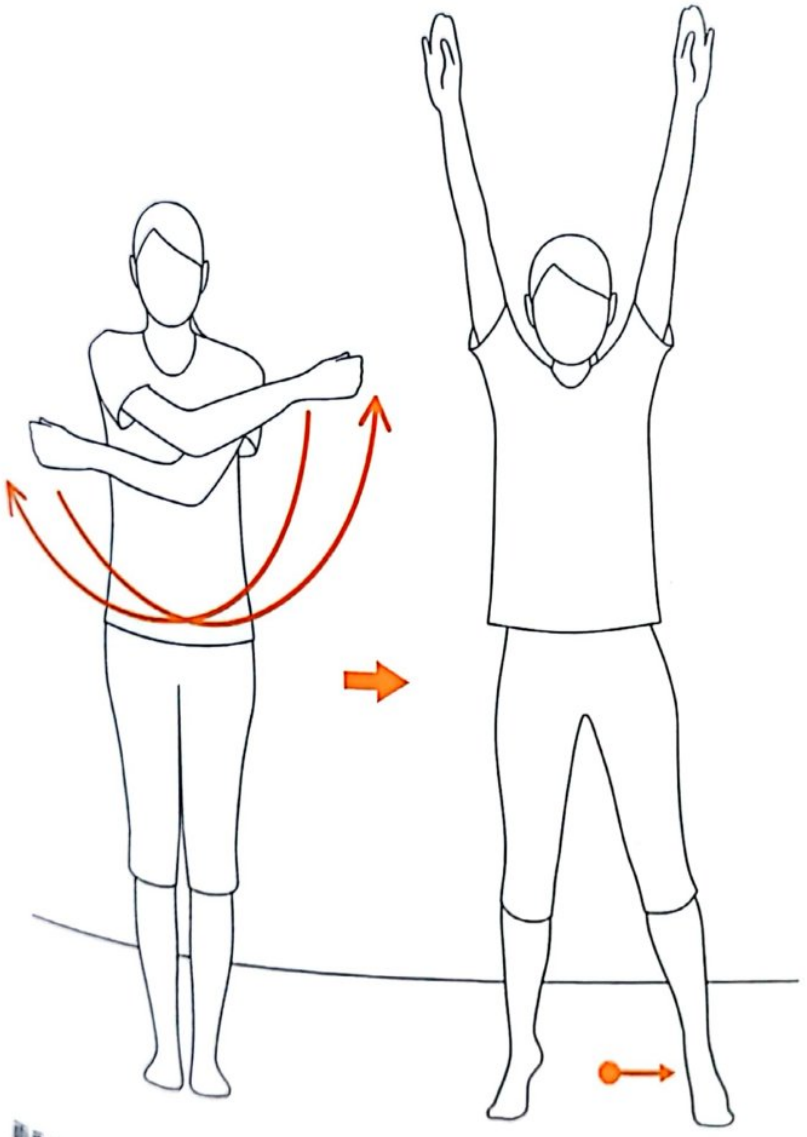
Point

リズムに合わせて、立ったときに水平になっている土踏まずを垂直に立てていくようにかかとを上げていきます。足裏を後ろへ見せるイメージを持つと、全身が安定します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

左右ステップ　05



両手を内から外へ大きく回しながら、右へ、左へのステップを繰り返す。
足の裏を後ろに見せて、今度は左へステップ。これをくり返す。

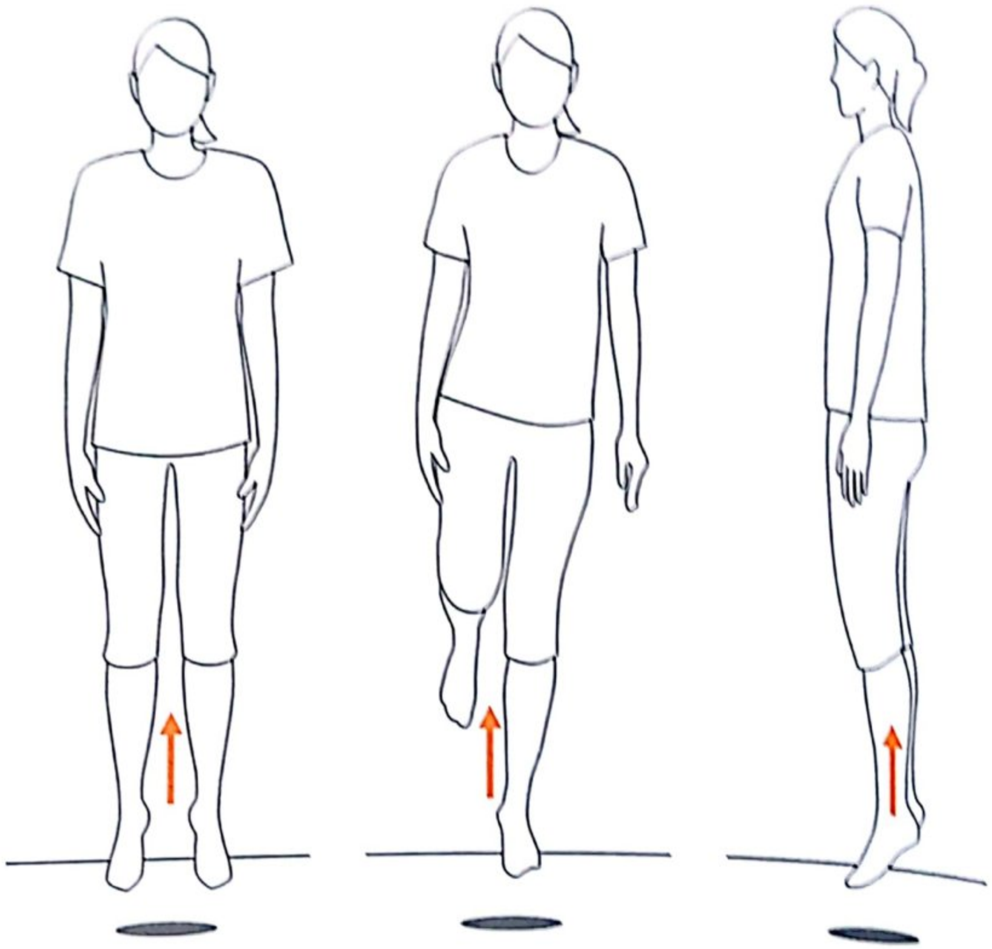
Point

楽しくリズムに合わせましょう。身体全体を真上に伸び上げるようにイメージしながら、身体を伸びのび使って左右にステップしていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ジャンプ 06

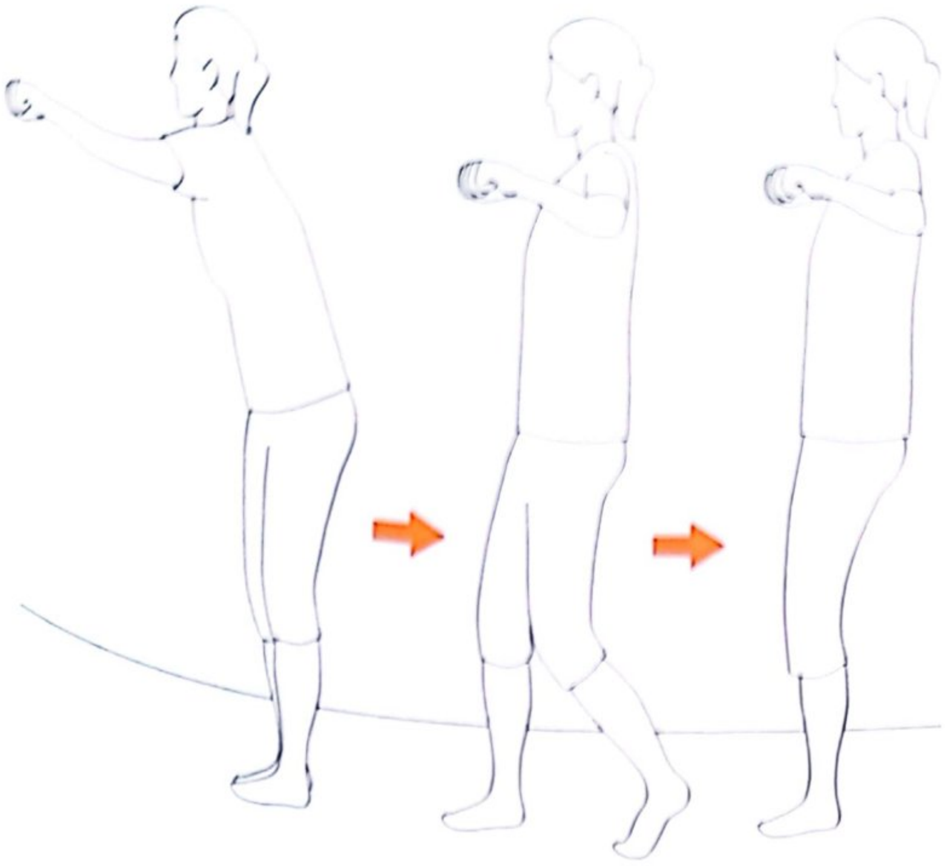


まずは両足でジャンプ。足の裏を後ろに見せるようにジャンプする。続いて右足を上げてジャンプ。次に左足を上げてジャンプ、右横を向いてジャンプして、いったん前へ戻って、今度は左横を向いてジャンプして、また前へ戻る。

Point
土踏まずを垂直に立てるようにイメージしながらジャンプすると、高く安定して跳べます。脚だけでなく上半身も柔らかく動くことを確かめながら跳びましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

鉄棒を握って 07



両手で胸の前の鉄棒を握るようにイメージ。鉄棒を握ったまま左右一歩ずつ前へ出て、戻る。鉄棒が動かないように意識して前へ、戻るを繰り返す。

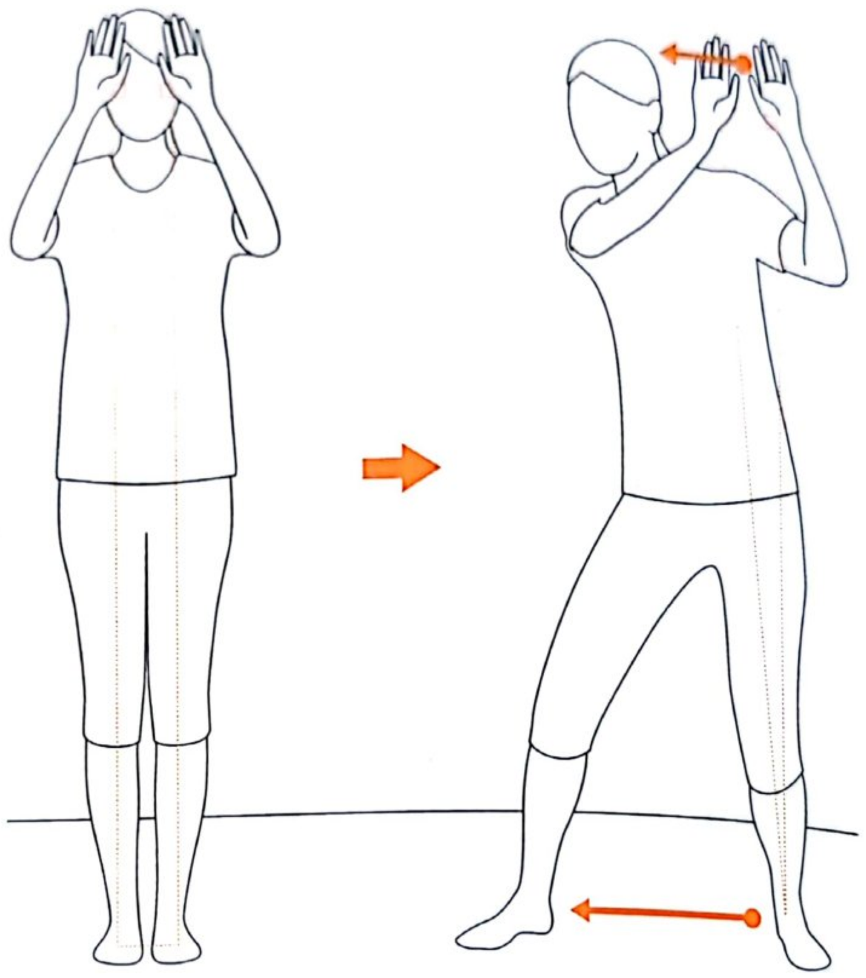
Point

鉄棒を握った手を宙にピン止めしたように動かさず、前後にステップしましょう。
手足だけでなく、全身の力を上手く抜くとスムーズに動けます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

柱からピョコ 08



目の前の柱に両手を付けるイメージで顔の高さに両手を上げる。右から顔を出して、戻ったら、今度は左から顔を出して、右へ、左へ…をくり返す。

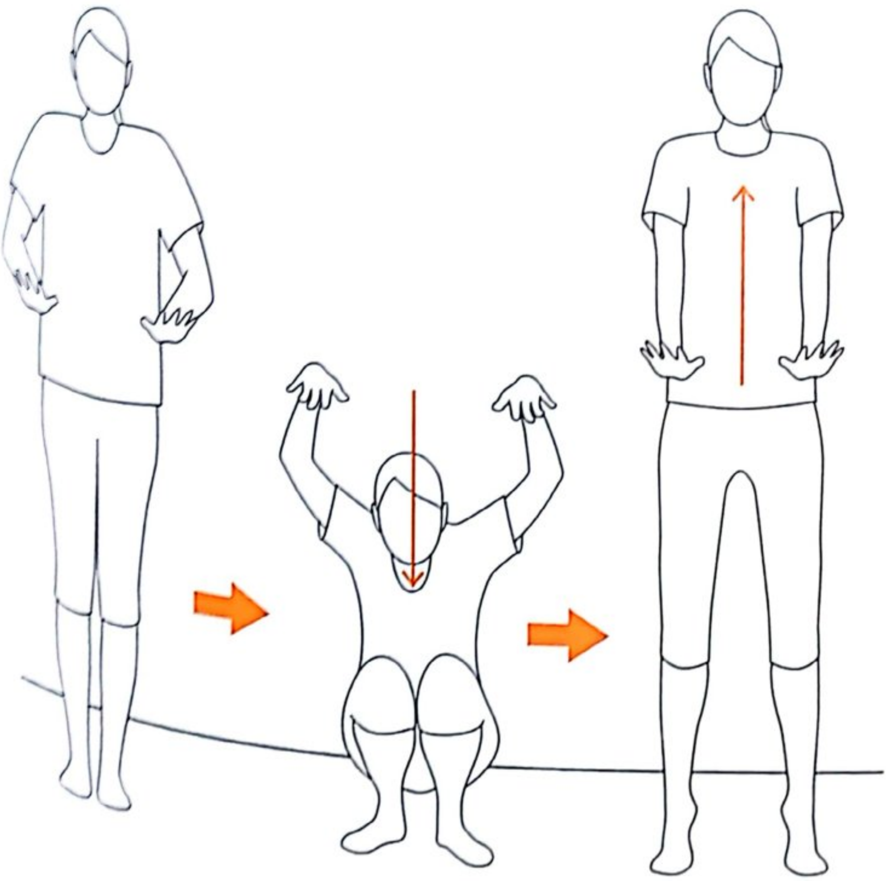
Point

手の平だけを宙にピン止めして、全身を左右に動かしましょう。両足が揃ったときに両手とでできる四角形が、左右に動くと直角三角形になるイメージです。特定の部位だけでなく身体全体を柔らかく動かしましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

机に隠れて 09



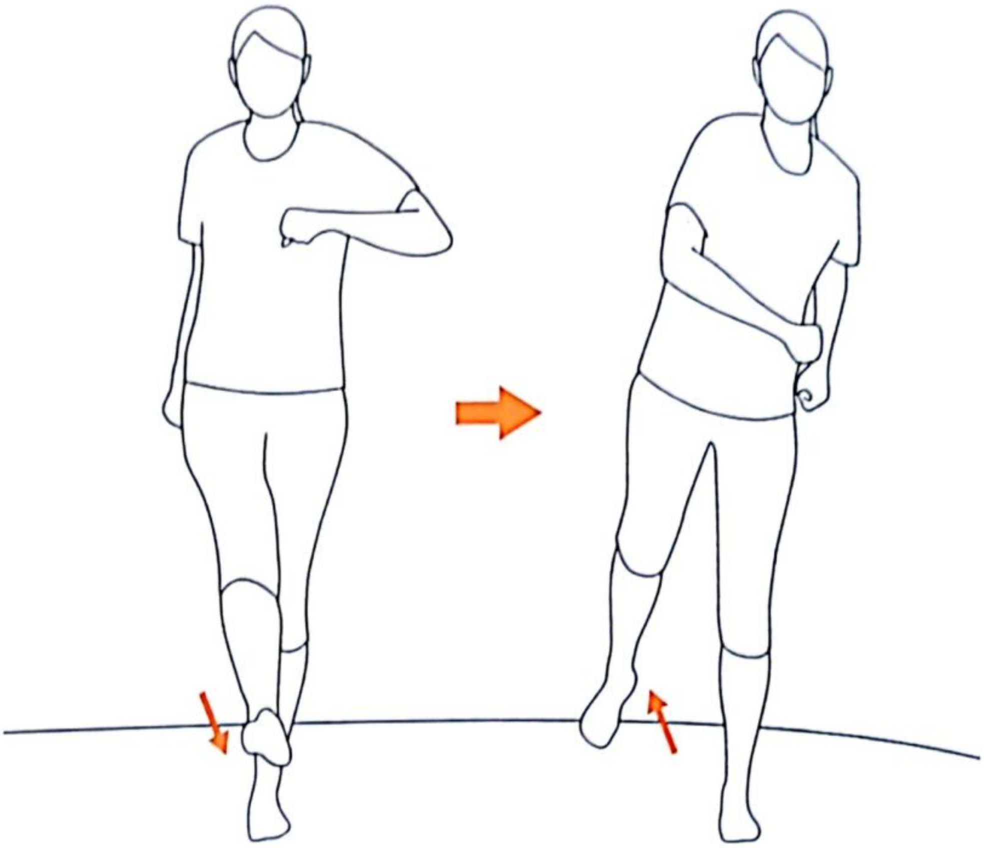
目の前にある机に手を置くイメージで、机に隠れて、伸びる、隠れて、伸びる、をくり返す。

Point

机に置いた両手だけを宙にピン止めして、全身を上下させます。両手の平で机の水平面を感じましょう。身体のどこかに無理な力みがないように柔らかく動きましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

キック 10



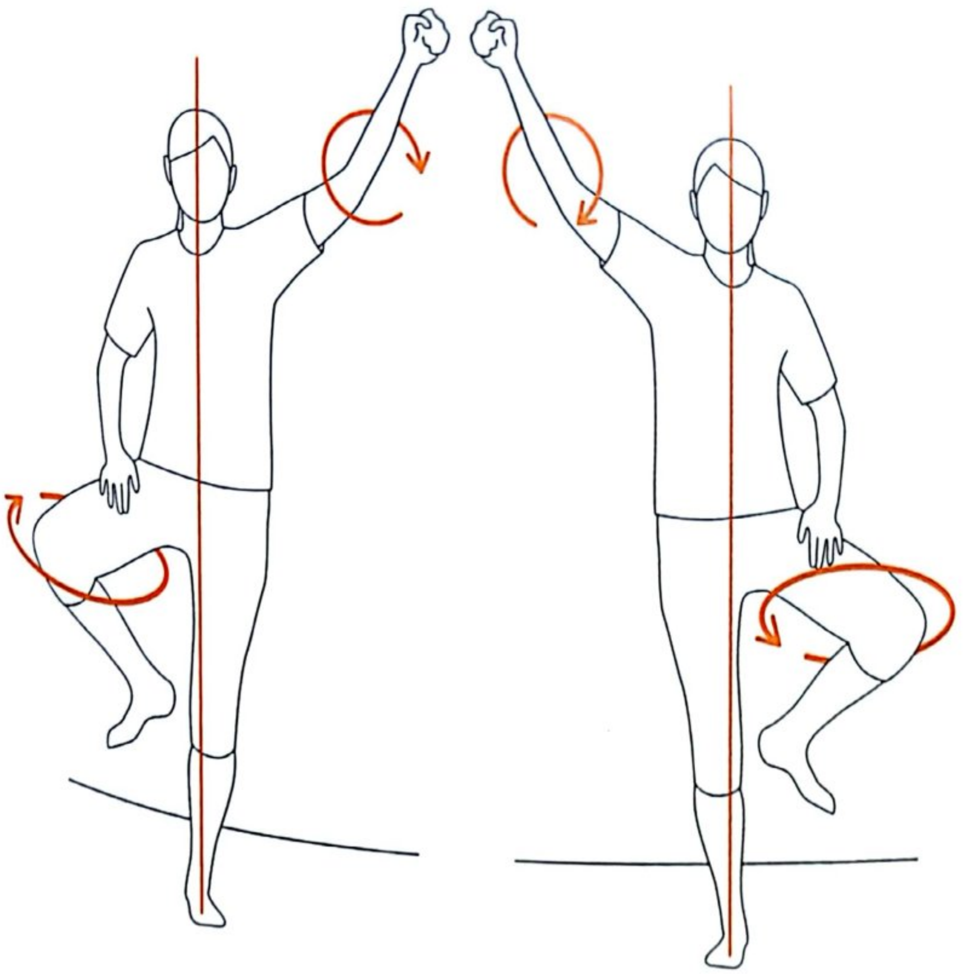
正しく立った姿勢から右足でキックする。前、後ろ、前、後ろ。続いて左足でも前、後ろ、前、後ろへとキック。

Point 地面に着いている脚の上に軸を作るイメージを持つと全身が安定します。軸を感じながら左右交互にキックしていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

手足回し 11



片腕と逆側の脚を同時に回す。まずは外へ、を繰り返す。続いて内へと回していく。左右反対の手足も同様にくり返す。

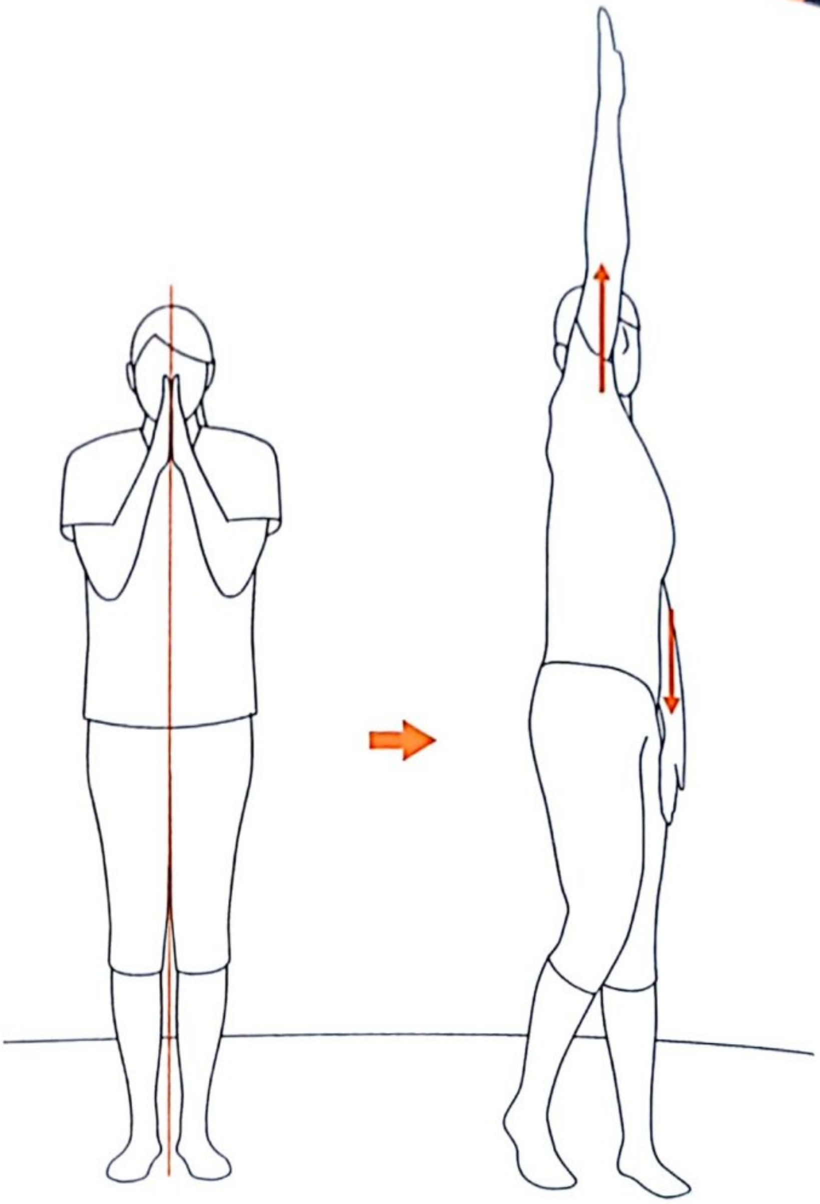
Point

地面に着いている脚の上に軸を作るイメージを持つと全身が安定します。左右の手足の対角同士を大きく回しますが、胴体がまず動くよう意識すると手足が自然にスムーズに動いてくれます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

センターライズ 12



身体の中央で両手を合わせる。身体中央の垂直線に沿って右手を真上へ伸ばしていく。同時に左手を真下へ降ろす。両手を戻したら、今度は左手を上へ、右手を下へ、を繰り返す。

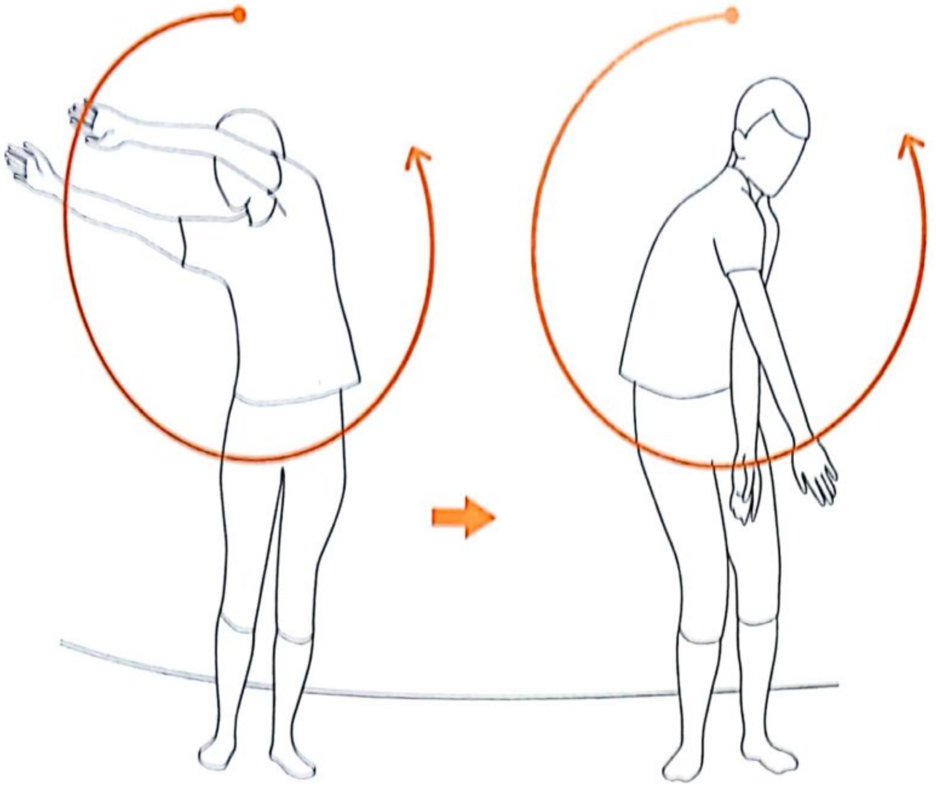
Point

土踏まずの上に頭をしっかり乗せ込みましょう。身体を垂直に伸ばすイメージで片方の手を真上、逆手を真下へを繰り返します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

窓拭き 13



目の前にある大きな窓を両手を回しながら拭いていく。両手を同方向へ回しながら身体の正面で手の平を入れ替える。続いて逆向きに回して窓を拭く。

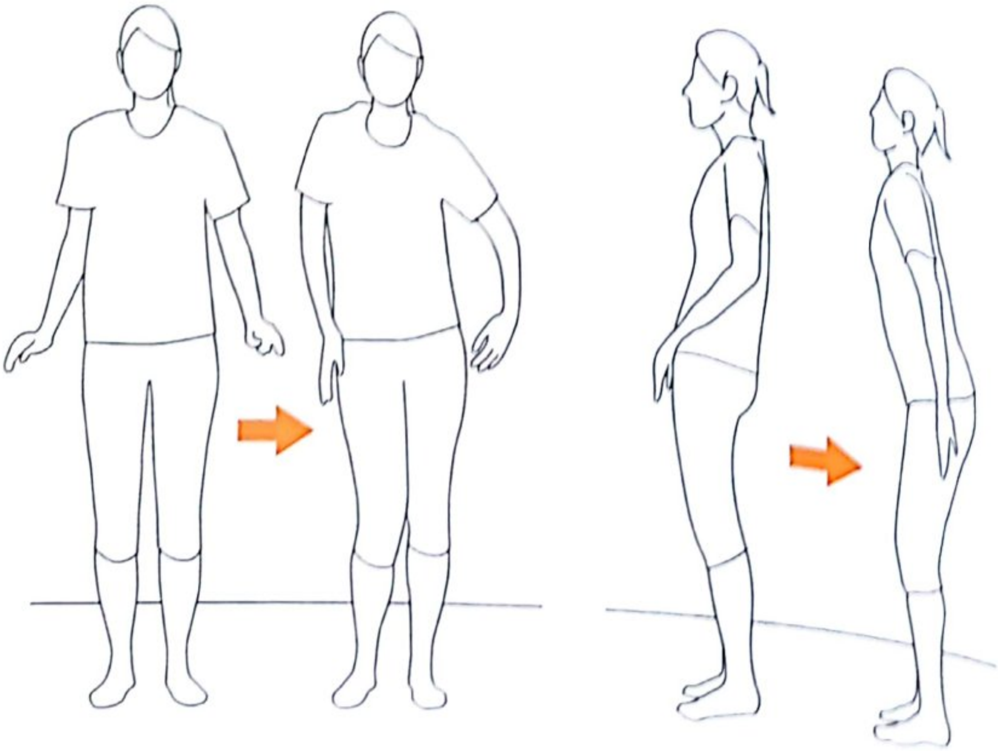
Point

両手の平が目の前の窓に垂直にピタリと付き続けるイメージを持ちましょう。手だけでなく全身で窓を拭く動作を行なうように。両手が身体の前に来たら素早く手の平を入れ替えましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

背骨ユラユラ 14



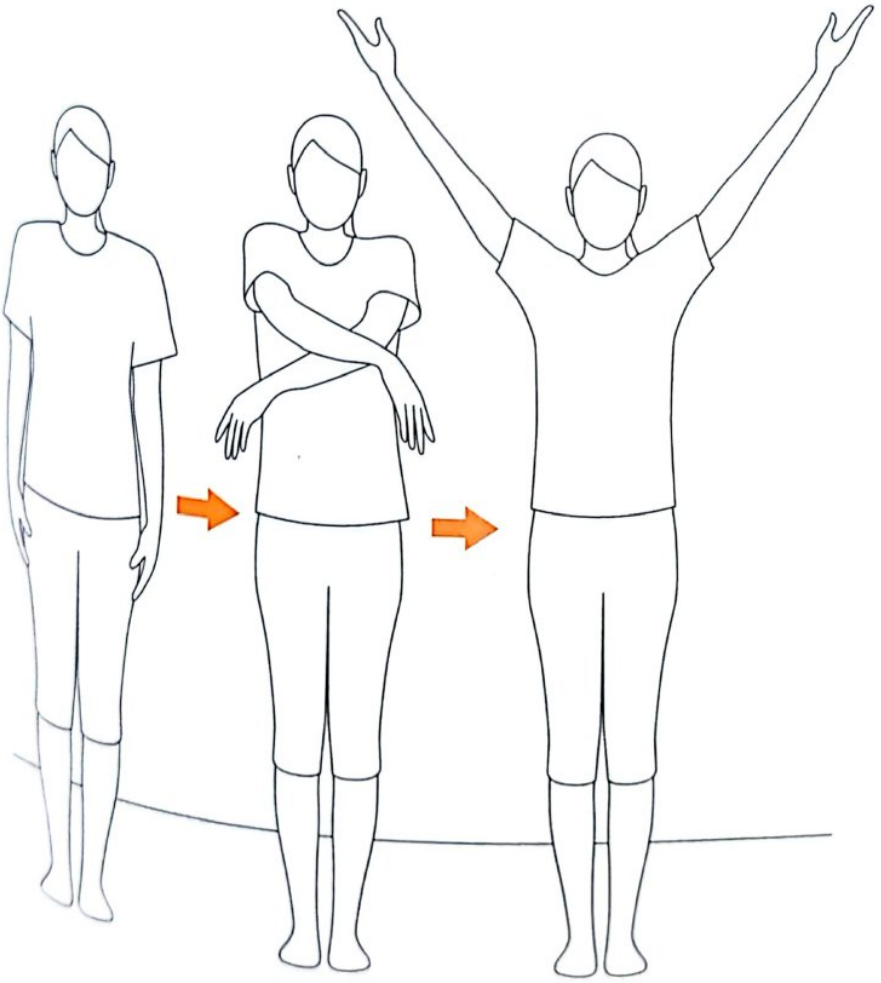
背骨を柔らかく可動させて、身体全体を左右へ揺らしていく。頭の位置は止めたまま、力を抜いてユラユラ。続いて、背骨を前後へユラユラさせる。両手の力も抜いて全身をリラックスさせる。

Point 両足の土踏まずでしっかり地面を垂直に踏んで行ないましょう。頭が土踏まずの上にしっかり乗って動かないように意識しながら、全身の身体を抜いていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

深呼吸 15



最後は、大きく深呼吸。口と鼻で大きく息を吸って、吐く。全身が真上へ伸びるように息を吸っていき、そしてゆっくり吐いていく。

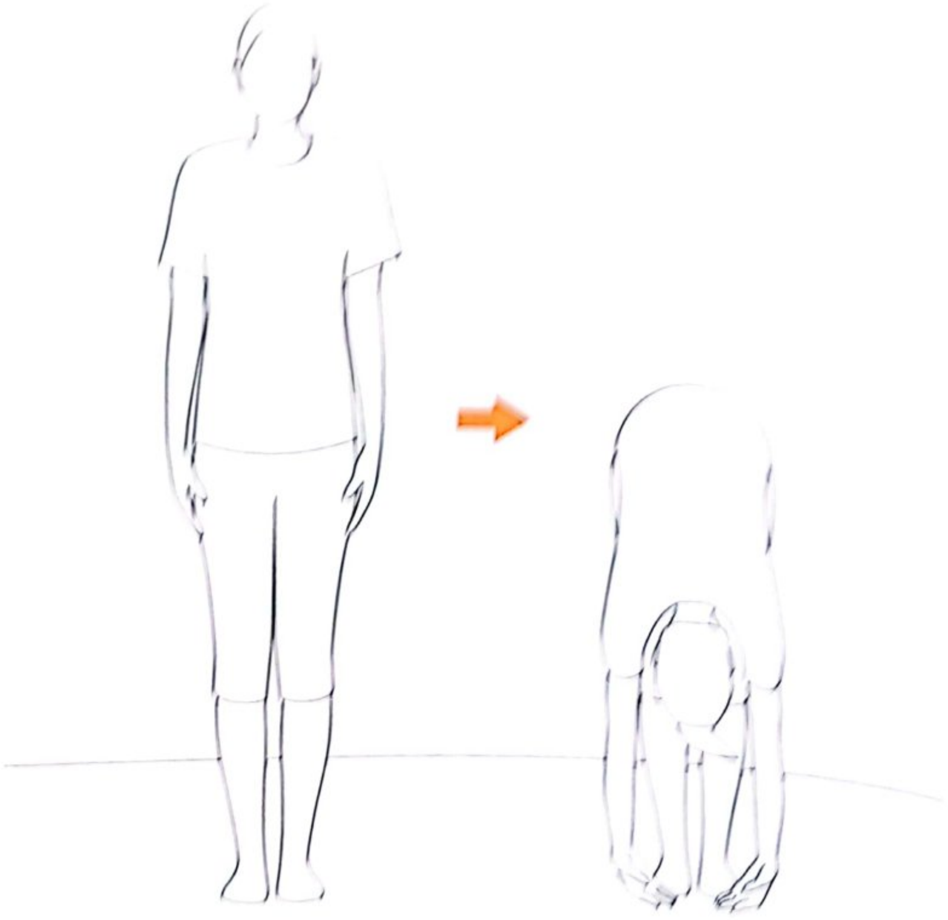
Point

腕が真上に上がっていくイメージ持ちながら大きく深呼吸しましょう。口と鼻を同時に使って息を吸ったり吐いたりしていきます。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

前屈 16



正しく立って、上半身を前にゆっくりと前へ倒していく。指先を見ながらリラックスし、指先が止まるところまで倒したら、ゆっくりと身体を起こす。

Point
最後に身体全体から力を抜きましょう。両手を土踏まずに向かって降ろしていくイメージとともに身体を前に倒します。JIKU体操前の前屈と可動域の違いを感じましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第4章

4スタンスタイプチェック

Hajimete No
4 Stance Riron

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

type A2 つま先／開き

⦿軸
みぞおち（外）・膝（外）・土踏まず

⦿可動部位
首付け根・肩・股関節・手首

⦿キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、
薬指、開き、背中側、パラレル

type B2 かかと／開き

⦿軸
首付け根（内）・股関節（内）・土踏まず

⦿可動部位
みぞおち・肘・膝

⦿キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、
薬指、開き、胸側、クロス

4スタンス・マトリックス

type A1 つま先／閉じ

軸
みぞおち（内）・膝（内）・土踏まず

可動部位
首付け根・肩・股関節・手首

キーワード
前足軸、曲線的な体幹回転、上昇、
人差指、閉じ、胸側、クロス

type B1 かかと／閉じ

軸
首付け根（外）・股関節（外）・土踏まず

可動部位
みぞおち・肘・膝

キーワード
後足軸、直線的な体幹回転、下降、
人差指、閉じ、背中側、パラレル

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

はじめに。この章の4スタンスタイプ・チェック法は、本書を手に取ったばかりの方々でも行なっていただくことは可能です。もしアナタが、身体に異常な歪みもなく健康に生活していると自負できるようであれば、これからのタイプチェックを行なっていただくことによって、素直に身体が反応し、正しい自分生来のタイプがすぐに判別するかもしれません。

でもできるならば、前章までを読んでいただき、リポーズにもJIKU体操にもトライして、なんとなくでも「軸」を感じることができてから、タイプチェックを行なうことをお勧めします。前章までを読み終えリポーズをしっかりと実践して「軸」を感じられるようになったアナタは、これから行なうチェックによって生来のスタンスタイプが正確に判明される可能性が高いといえます。「正しく立つ」ことができたことにより、アナタの生まれついての骨格と筋肉の運動連鎖システムが正常にセットされたはずなのです。

そんなわけで、タイプチェックの各項目を行なう際は、その前に必ず前章までの「正しく立つ」を行なってから臨んでください。正しく立って、身体をねじったりして身体の可動性が高まっていることを確認するとより良いでしょう。

タイプチェック法の中には、パートナーに手伝ってもらう項目も含まれています。それらを行なう際は、パートナーにも直前にしっかり「正しく立つ」を実践してもらってください。「正しく立つ」を行なった後であれば、自由に身体の体勢を変えても大丈夫です。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

もし、いくつかのタイプチェックを行なって「どうも、ハッキリした感覚の違いが分からない」と思ったり「ある種目ではAタイプの結果が出たのに別の種目ではBタイプだった」などの場合は、やはり改めて「正しく立つ」やリポーズを行なってください。土踏まずのうえに頭のしっかり収まった「トップ・オン・ドーム」の意識を徹底して、タイプチェックに臨んでください。

自分の4スタンス・タイプを探るために大切なこと

注意：身体が歪んでいたり、ケガしていたりすると自己の4スタンスタイプの特性がきちんと出ない場合があります。

筋肉に頼らず骨で感じる

4スタンスタイプは、骨格の連動による身体の動作特性を分類したものです。全身の一つひとつの骨が効率的に運動連鎖し、全身の骨格が連動する流れが4種類存在する、ということです。

自分自身の全身連動の流れを把握するには、骨と骨の運動連鎖を妨げないよう注意する必要があります。ですから、4スタンスタイプ・チェックを行なう際は、筋肉に頼ることは止めましょう。筋肉の助けは最小限にとどめて、あくまで骨と骨のやり取りを感じてください。自分の骨格

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

がやりやすく安定しているか、ぎくしゃくしてスムーズでないか、を感じとってください。

能力の優劣を考えない

このチェック法は、点数を競うテストではありません。身体能力を問うものでもありません。たとえば「この方法でイスから立ちにくければ…」という言葉が書かれていたとしても、「立てなければ駄目」なのではありません。ヒトは、必ず「イスから立ち上がれる」のです。そのための身体の使いかたが違うだけなのです。他人の目を気にせず、自分の身体の使いかたを思い出してください。

「どちらもできる！」は、No Good

4スタンスタイプ・チェックを行なっていて、「私は、どちらの方法も難なくこなせる！」と豪語する人がいます。だから、その自分は身体能力に優れている、というのでしょうか？　一流と呼ばれるアスリートに、一連のタイプチェックを試してもらうと、必ずどちらかの方法がやりやすく、他方にやりにくさを覚えるようです。チェック動作をする前にセットアップをしただけで「このカタチではできません！」と言い切る一流アスリートも多いのです。それは、彼らの研ぎ澄まされた感覚が「自分のスタンスタイプではない身体の使いかたをすると危険だ」と訴える

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

からです。

リラックスして行なう

本番で緊張しすぎて、練習通りのパフォーマンスができなかった経験は、誰にでもあるでしょう。テストではありませんから、なるだけリラックスして行ないましょう。「普段のとおり」に振る舞えることが肝心です。

他人と比べない

3人でタイプチェックを行なって、自分だけ違っている、ということに劣等感を持たないでください。他人と違う方法がやりやすいと感じたならば、それこそ自分のタイプを嗅ぎとれた、ということなのですから、むしろ喜ばしいことです。

また、それぞれのスタンスタイプには、それぞれに適ったリズムが存在します。たとえば複数で大縄跳びを行なったとします。自分はB2タイプで、自分の前に大縄を跳ぶ2人が続けてA2タイプだったとしましょう。前の2人の跳び姿を見てしまうと、なにより影響を受けやすいのはリズムです。縄に入るリズム、脚を踏み切るリズム、これらは前の2人と自分は違うのですから、とてもやりにくさを感じるはずです。

ですから、他人のタイプチェックを観ながら自分のチェックを行なうことはお勧めしません。

指示以外のことをしない

たとえば「肘から先を曲げる」という指示があります。肘を無理に曲げようとすると、上半身を後ろへ倒して体重を乗せて肘を曲げようとしたりしてしまいます。指示に記載される「部位」と「動作」、さらに動かす「順番」だけを考えて実行してください。

スポーツにおける動作をイメージしない

プロのアスリートでも、チェック法によっては4スタンスのタイプ特性が出にくいケースがあります。その原因は、身体が歪んでいたり、何らかの故障があったり、と様々ですが、長年の練習によって自分のタイプ特性とは異なる身体の使いかたを身につけてしまっていることが原因の場合もあります。真面目に練習に取り組む人、素直に指導者の意見を聞く人ほど、この傾向が強いようです。

4スタンスタイプ・チェックでは、自分の愛好するスポーツの特定の動作と結びつけないように注意してください。あくまでチェック法は独立した動作として実行してください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

素の自分と対話する

スポーツにおいても、日常生活においても、作為的な身体の使いかたは、結果的に自分のパフォーマンスを低下させます。4スタンスタイプの特性を発揮するということは、自分にとって自然で無理なく、安定していて力強い、いざとなればもっとも素早く動ける、そんな自分の本来の能力を最大限に発揮できる身体の使いかたなのです。身体の力みを抜いて、素の自分の反応を楽しむ、そんな余裕を持ってください。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

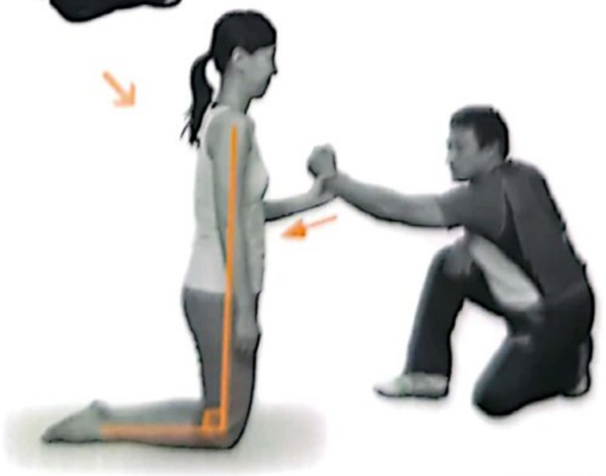
【A/B】① 膝立ちの安定

セットアップ

被験者は、立った状態から両膝を床に着ける。両膝の幅を股関節幅に合わせる。両足首と両足の指を伸ばし、足の裏を上に向ける。
パートナーは被験者と相対してしゃがんでおく。

テスト その1

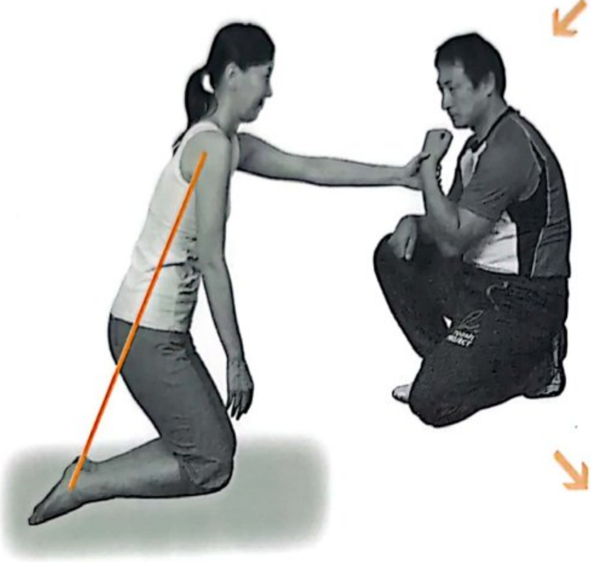
❶被験者は、膝の上に骨盤、みぞおち、首付け根、頭を乗せこんで垂直に揃える。
❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。
❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

テスト その2

❶被験者は、上半身を軽く前傾させて、かかとと股関節、首の付け根を直線に揃える
❷被験者は、片腕を真っ直ぐ前に伸ばし、パートナーの片手首を握る。
❸被験者は、伸ばした腕の肘を曲げながらゆっくりとパートナーの手首を手前へ引きこむ。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか？

テスト その1 が上回っていれば　→　A（A1/A2）タイプ
テスト その2 が上回っていれば　→　B（B1/B2）タイプ

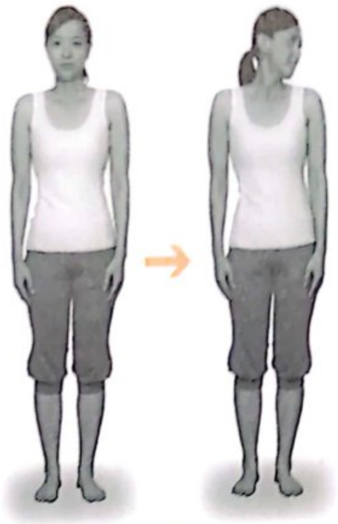
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【A/B】② 前・後足軸の安定

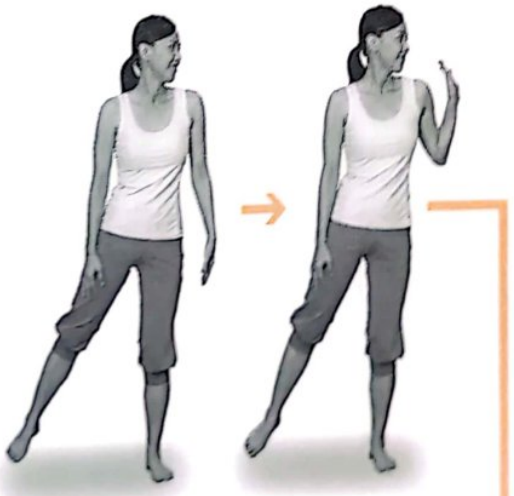
セットアップ

被験者は、正しく立つ。両足幅を股関節幅に開いてリラックスして立ち、無駄な力を抜く。そして、顔を左(左右どちらかは任意)に向ける。この時点で被験者の左側が出力する動作の進行方向となり、それぞれ左足が前足、右足が後足となる。パートナーは、被験者が顔を向けた側に被験者に向かって立つ。



テスト その1

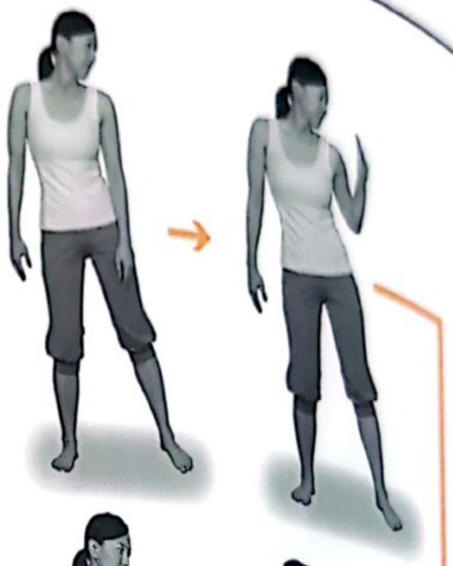
❶被験者は、顔を真左へ向けたまま、後足(右足)を軽く浮かして前足(左足)だけで立つ。
❷被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
❸パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
❹被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。

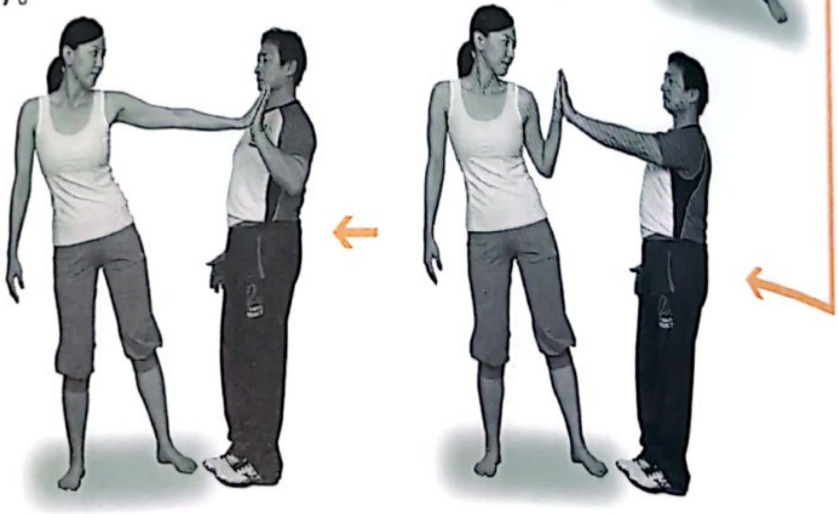


CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

テスト その2

❶被験者は、顔を真左へ向けたまま、前足(左足)を軽く浮かして後足(右足)だけで立つ。
❷被験者は、肘を曲げて左手を上げ、手の平をパートナーへ向ける。パートナーの真正面に手の平が向くように注意。
❸パートナーは、被験者の左手の平に、自分の手の平を合わせ軽く押さえる。
❹被験者は、左手の平をパートナーの真正面を向けたまま上下左右にぶれないように注意しつつ、ゆっくりと真っ直ぐ肘を伸ばす。





No Good!

左手の平がパートナーの真正面からズレたり、真っ直ぐ伸ばす腕が上下左右にブレないように注意。

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか？

テスト その1 が上回っていれば → A (A1/A2)タイプ

テスト その2 が上回っていれば → B (B1/B2)タイプ

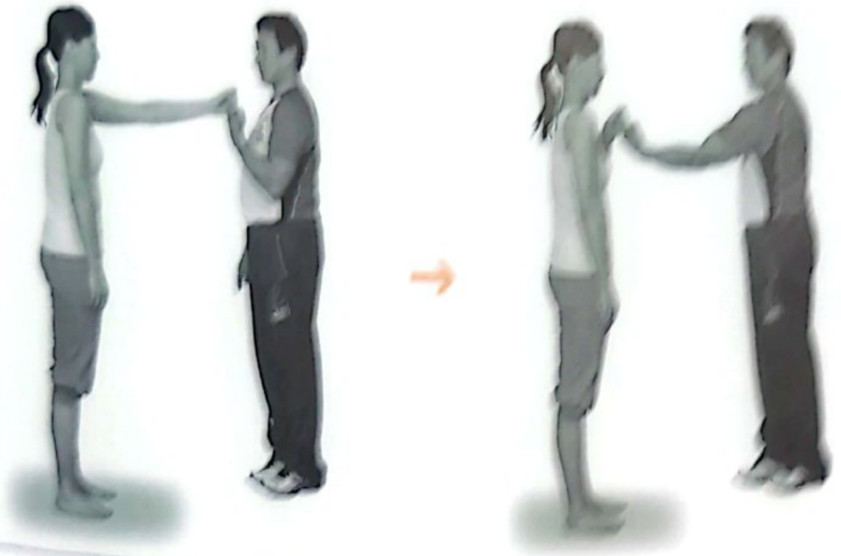
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【A/B】③ 手を握って腕を曲げる

セットアップ

被験者は、正しく立つ。両足幅を股関節幅に開いて、リラックスして立ち無駄な力を抜く。そして被験者は、左腕を肩の高さで真っ直ぐ前に伸ばす。左肩が右肩よりも前に出ないように注意。



テスト その1

①パートナーは、被験者の正面に立ち、被験者の左手の手首を軽く押さえる。被験者の左手の平から指先を真っ直ぐ伸ばし、人差指・中指・薬指・小指の第2関節だけを軽く内側へ曲げる。パートナーは、被験者が内側に曲げた指の関節部分に左手の人差指を下から軽く添える。被験者は、添えられたパートナーの人差指を手首が曲がらないように注意しながら握りこむ。

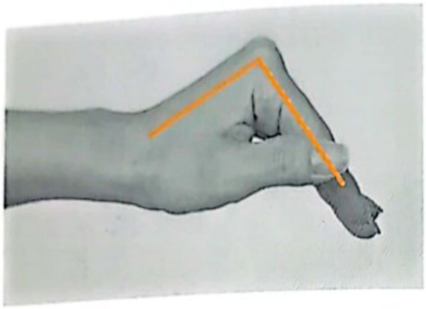
②被験者は、伸ばした左手の肘をゆっくりと真っ直ぐ肩の高さで曲げる。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

❶パートナーは、被験者の正面に立ち、被験者の左手の手首を軽く押さえる。被験者の左手の平から指先を真っ直ぐ伸ばし、人差指・中指・薬指・小指の第3関節(指の付け根)だけを軽く内側へ曲げる。パートナーは、被験者が内側に曲げた指の関節部分に左手の人差指を下から軽く添える。被験者は、添えられたパートナーの人差指を手首が曲がらないように注意しながら握りこむ。
❷被験者は、伸ばした左手の肘をゆっくりと真っ直ぐ肩の高さで曲げる。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに行なえるか?
テスト その1 が上回っていれば → A (A1/A2)タイプ
テスト その2 が上回っていれば → B (B1/B2)タイプ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

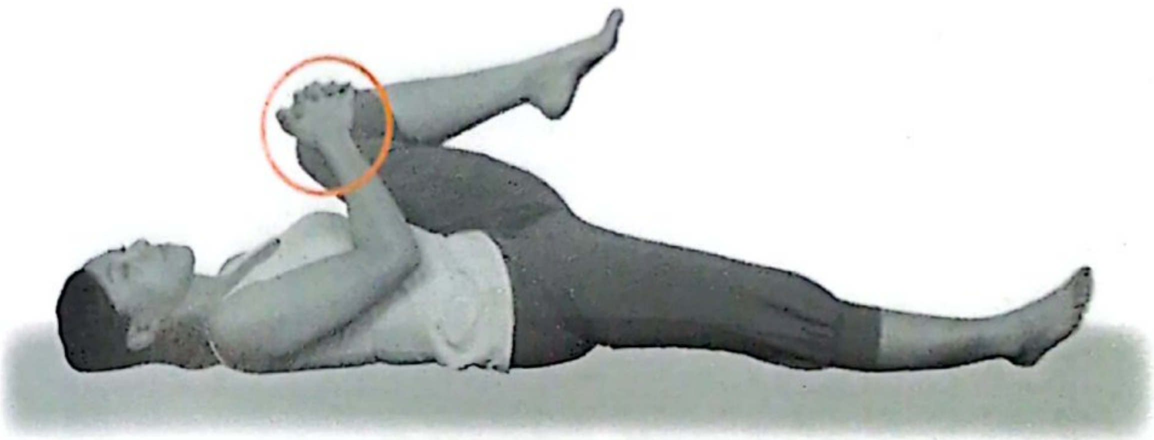
【A/B】④ 仰向けで膝を抱え込む

セットアップ

仰向けに寝てリラックスする。

テスト その1

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の皿の表に両手を被せて抱え込む。

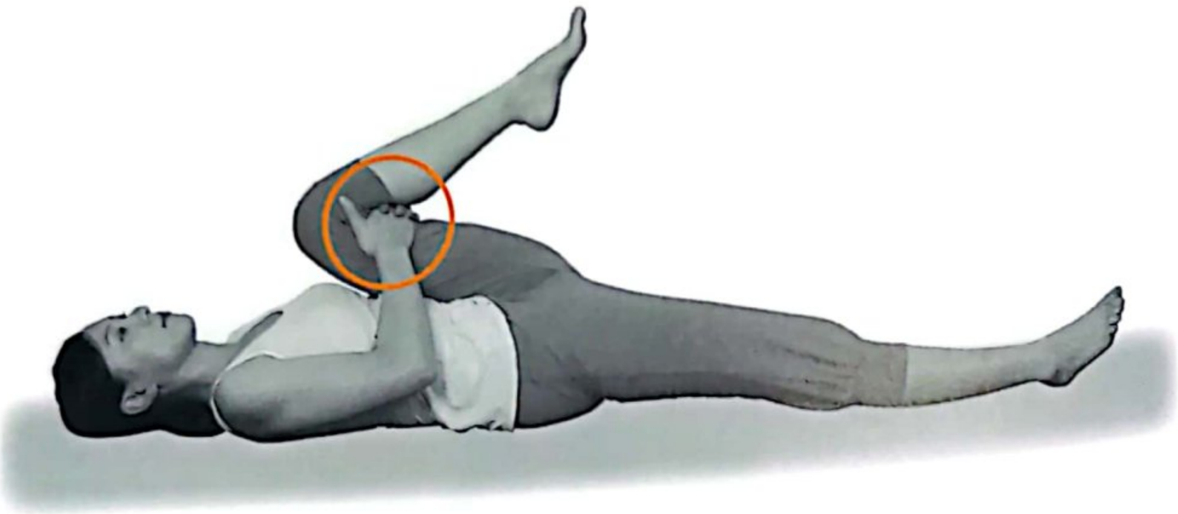


CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

片足の膝を上げて、胸の前で抱え込む。その際、膝の裏に両手を差し込んで抱え込む。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズで、より胸近くまで深く膝を抱え込めるか？
テスト その1 が上回っていれば → A (A1/A2)タイプ
テスト その2 が上回っていれば → B (B1/B2)タイプ

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

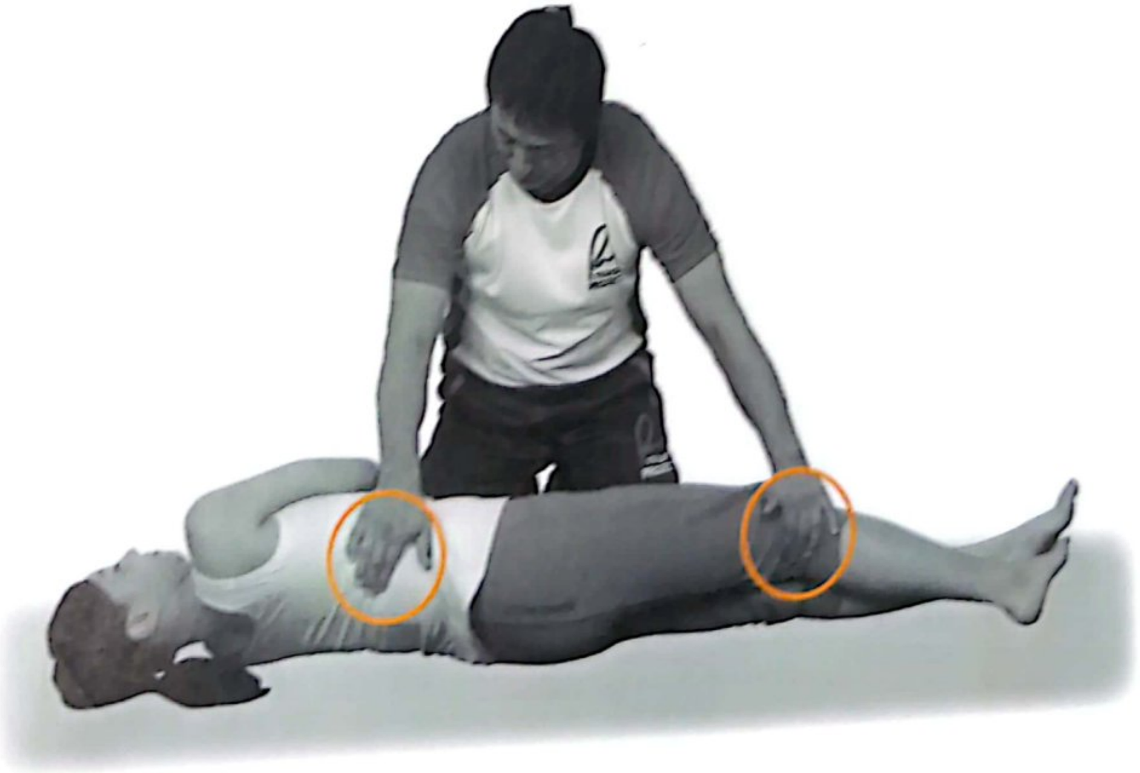
【A/B】⑤ 寝返りをさせる

セットアップ

被験者は、仰向けに寝てリラックスする。
パートナーは、左右どちらかに座る。その際、自分の姿勢が安定していることを意識。
被験者は、パートナーの座った逆側の腕を腹の上に置く。

テスト その1

パートナーは、寝た被験者のみぞおち辺り、膝裏へ両腕を上から回しこんでしっかりつかむ。そのまま両腕で被験者の身体を手前に引いて寝返りさせる。
被験者は、なるだけ全身の力を抜いておきながらも、胸が真上を向いた状態を長くキープするように意識する。

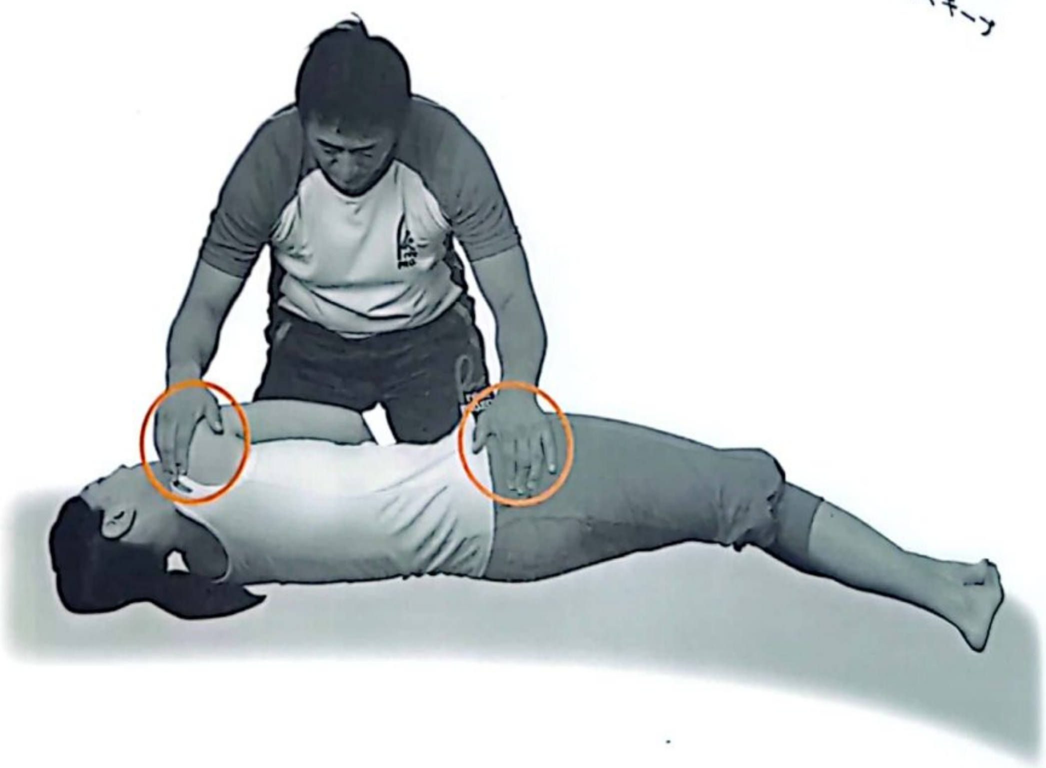


CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

パートナーは、寝た被験者の肩、股関節へ両腕を上から回しこんでしっかりつかむ。そのまま両腕で被験者の身体を手前に引いて寝返りさせる。
被験者は、なるだけ全身の力を抜いておきながらも、胸が真上を向いた状態を長くキープするように意識する。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者、パートナーとも、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに寝返りができるか？
テスト その1 が上回っていれば → A（A1/A2）タイプ
テスト その2 が上回っていれば → B（B1/B2）タイプ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

【A/B】⑥ ペットボトルの飲みかた

テスト その1

真っ直ぐに立ち、片手でペットボトルを握り、握った手の肘を逆の手で軽く押さえる。
そのまま押さえた肘を動かさないように手首を柔軟に動かして水を飲む。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

真っ直ぐに立ち、片手でペットボトルを握り、握った手の手首を逆の手で軽く覆うように握る。そのまま押えた手首を動かさないように肘を柔軟に動かして水を飲む。

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに水を飲むことができるか？

テスト その1 が上回っていれば → A（A1/A2）タイプ
テスト その2 が上回っていれば → B（B1/B2）タイプ

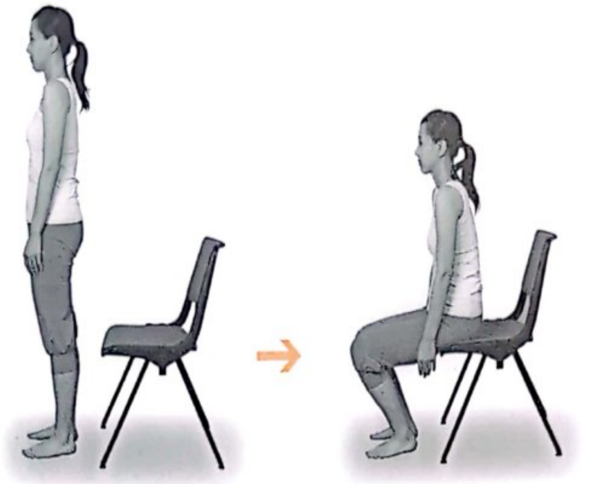
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【1/2】① 腿の内･外回し

セットアップ

被験者はイスの前で正しく立ち、ゆっくりとイスの座面に浅く座る。足幅は股関節幅のまま動かさず、膝が閉じたり開いたりしないように注意。
テスト前に、上半身を前後に大きく傾けないように注意しながら真上に立てることを確認しておく。



CamScannerでスキャン

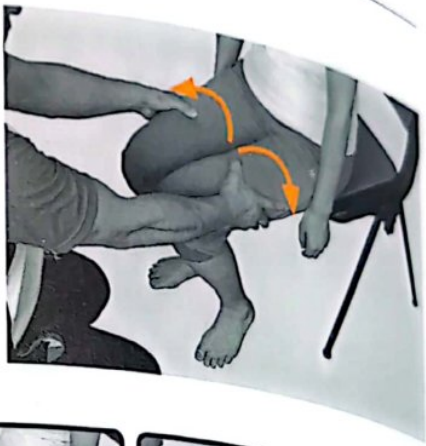
CamScannerでスキャン

テスト その1

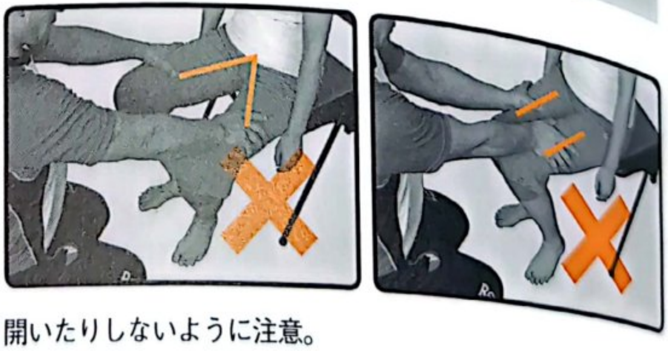
❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両脚を内側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。

テスト その2

❶パートナーは、被験者の両脚の中央部を真上から両脚に均等の圧力で押さえる。
❷押さえた圧力を弱めずに両足を外側へ、自然に止まるまで回す。
❸被験者は❷の状態から自然に立ち上がる。



No Good！



テスト中に膝が閉じたり開いたりしないように注意。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、ゆっくりと立ち上がれるか？

テスト その1 が上回っていれば　→　1（A1/B1）タイプ
テスト その2 が上回っていれば　→　2（A2/B2）タイプ

CamScannerでスキャン

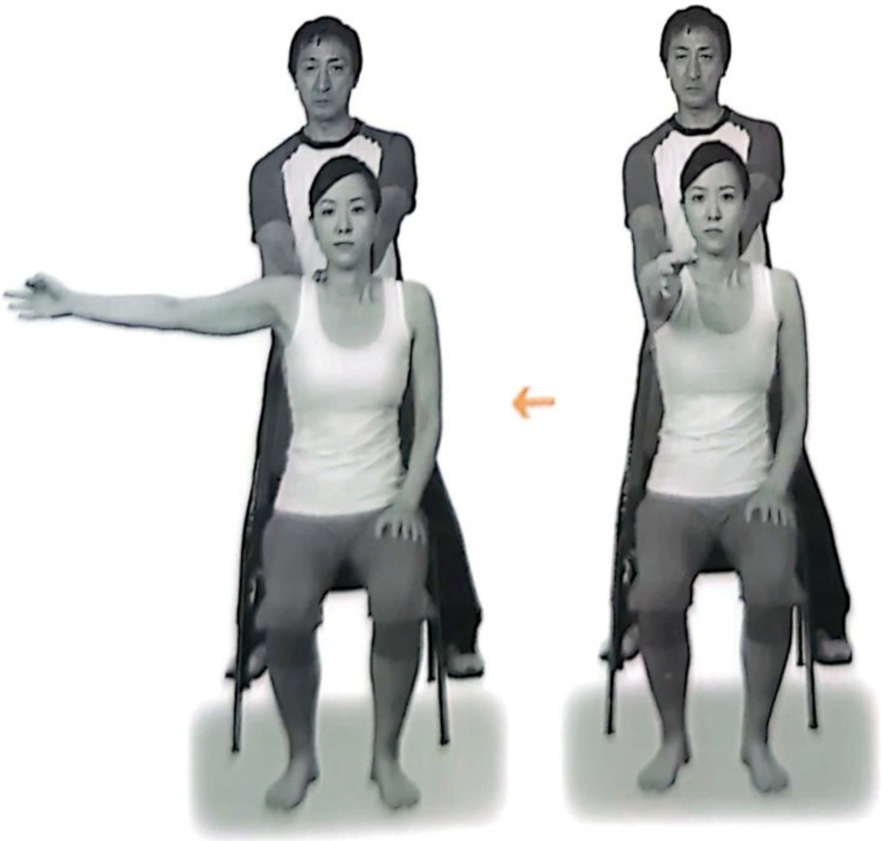
CamScannerでスキャン

【1/2】② 指で環を作って肩を開く

セットアップ

被験者は、浅く安定するようにイスに座る。
片腕を肩の高さで真っ直ぐ前に出す。

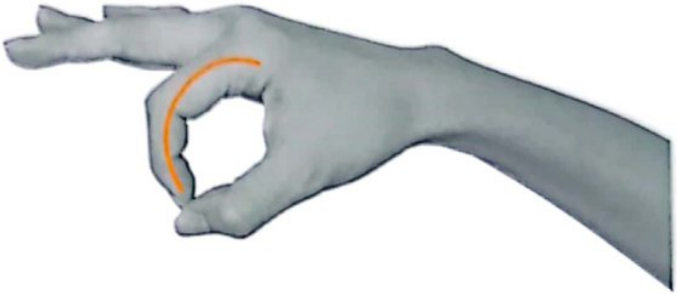
パートナーは、被験者の後ろに立ち、被験者が片腕を出した側の肩甲骨回りの肋骨を肩甲骨を囲むように両手で軽く押さえる。



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

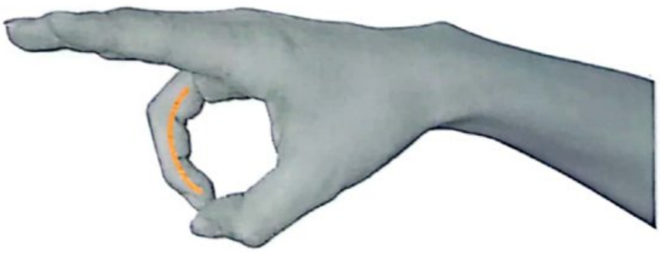
テスト その1

❶被験者は、真っ直ぐ伸ばした腕の親指と人差指で環を作る。テスト中、環は上へ向けておく。
❷腕を伸ばしたまま、上半身が正面を向いてねじれないように注意しながら、ゆっくり外へ、自然に止まるまで広げていく。パートナーは、被験者が肩甲骨以外の肋骨・背骨をねじらないように注意してやる。



テスト その2

❶被験者は、真っ直ぐ伸ばした腕の親指と薬指で環を作る。テスト中、環は上へ向けておく。
❷腕を伸ばしたまま、上半身が正面を向いてねじれないように注意しながら、ゆっくり外へ、自然に止まるまで広げていく。パートナーは、被験者が肩甲骨以外の肋骨・背骨をねじらないように注意してやる。



判定

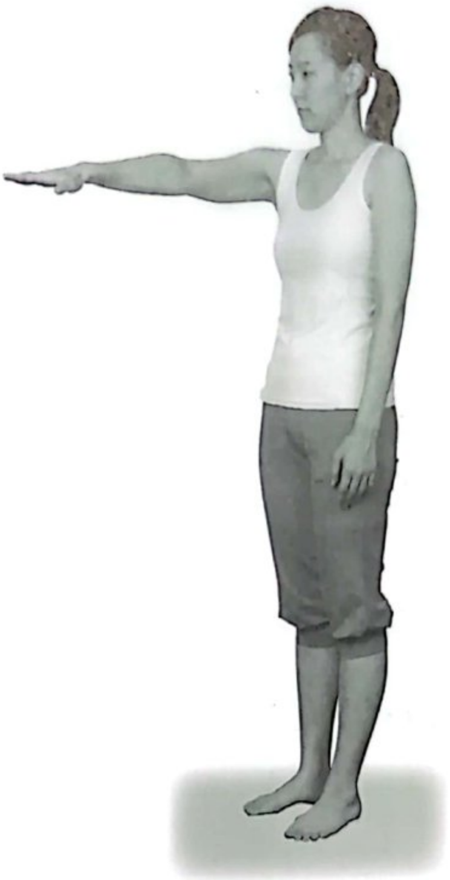
【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、より大きく腕を広げられるか？
テスト その1 が上回っていれば　→　1（A1/B1）タイプ
テスト その2 が上回っていれば　→　2（A2/B2）タイプ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

【1/2】③ 指を挟んで腕上げ

セットアップ

被験者は、パートナーに相対して立つ。被験者はパートナーに向けて、片腕を手の平を下に向け指の先まで伸ばす。被験者が伸ばした腕は、同肩の前に真っ直ぐ伸ばし、手の平が身体の中央に寄らないように注意すること。



テスト前に、パートナーは、被験者が伸ばした人差指、中指、薬指に上から手を当てて軽く押さえ、被験者はその状態で指先から腕全体を上げられることを確認しておく。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その1

①パートナーは、被験者が伸ばした手の人差指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の人差指を挟み込んだ恰好にする。
②被験者は、伸ばした腕の人差指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。

テスト その2

①パートナーは、被験者が伸ばした手の薬指に下から自分の人差指を当て、続いて上から逆の人差指で軽く押さえ、被験者の薬指を挟み込んだ恰好にする。
②被験者は、伸ばした腕の薬指を上下から挟み込まれたまま、腕全体を上げる。

判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、力強く、手首が曲がらずに腕を上げられるか？
テスト その1 が上回っていれば　→　1（A1/B1）タイプ
テスト その2 が上回っていれば　→　2（A2/B2）タイプ

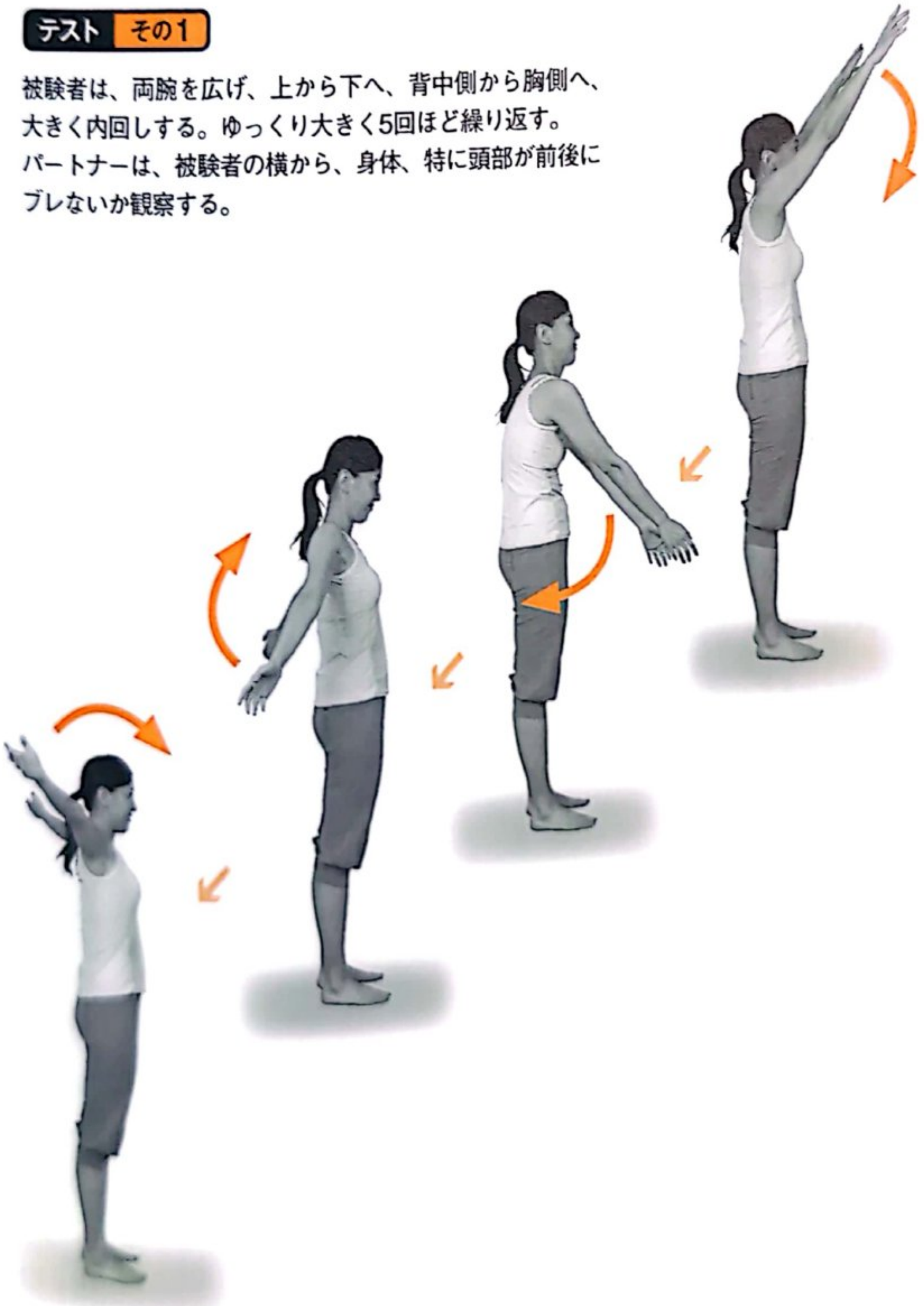
【1/2】④-1 腕回し＆腕回し後の安定

セットアップ

股関節幅で正しく立つ。

テスト　その1

被験者は、両腕を広げ、上から下へ、背中側から胸側へ、大きく内回しする。ゆっくり大きく5回ほど繰り返す。
パートナーは、被験者の横から、身体、特に頭部が前後にブレないか観察する。

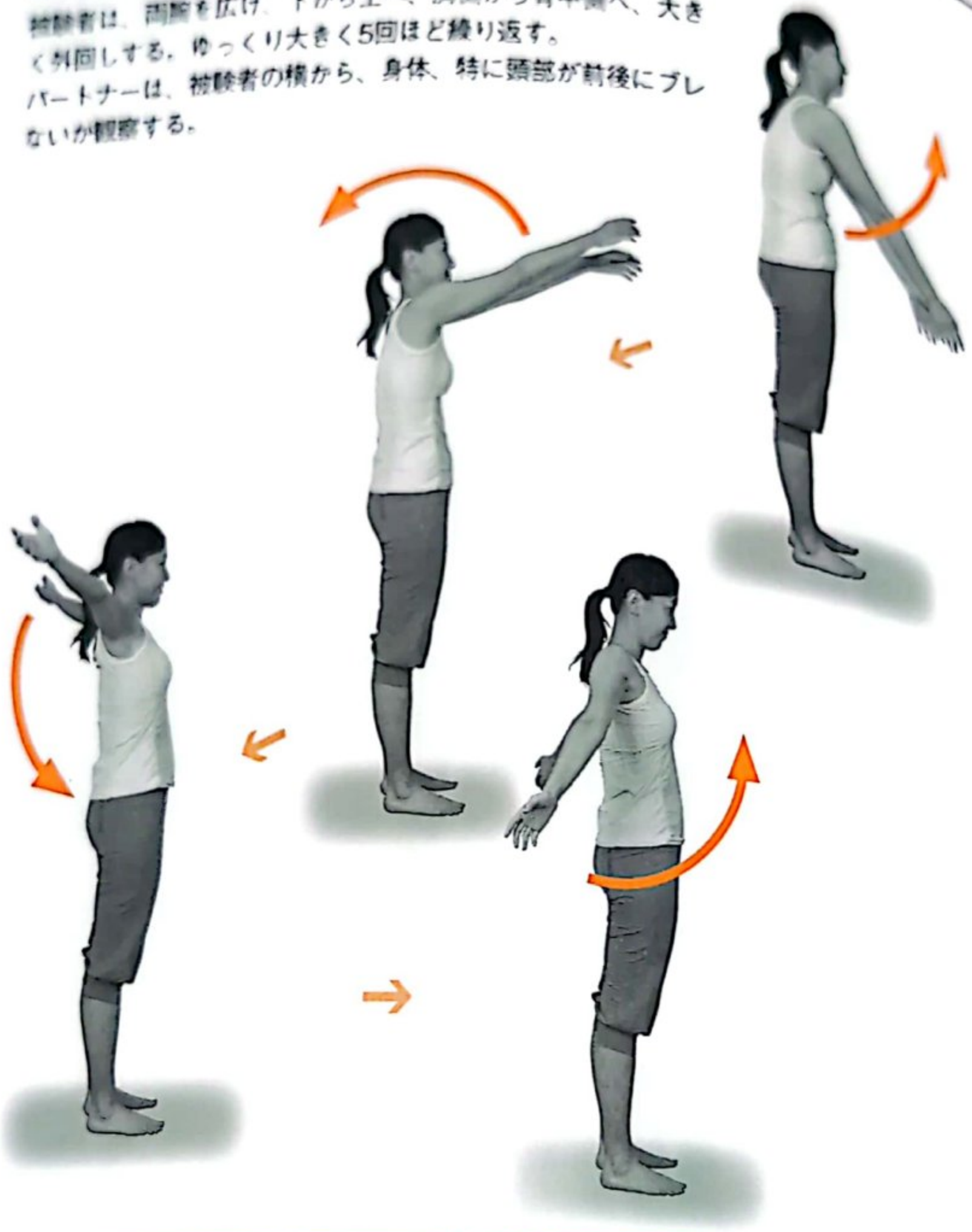


CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

被験者は、両腕を広げ、下から上へ、胸側から背中側へ、大きく外回しする。ゆっくり大きく5回ほど繰り返す。
パートナーは、被験者の横から、身体、特に頭部が前後にブレないか観察する。



判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、身体全体が安定して腕を回せるか？ 5回ほど腕を回しながら、頭部が前後にブレださずに安定しているか？

テスト その1 が上回っていれば → 1（A1/B1）タイプ

テスト その2 が上回っていれば → 2（A2/B2）タイプ

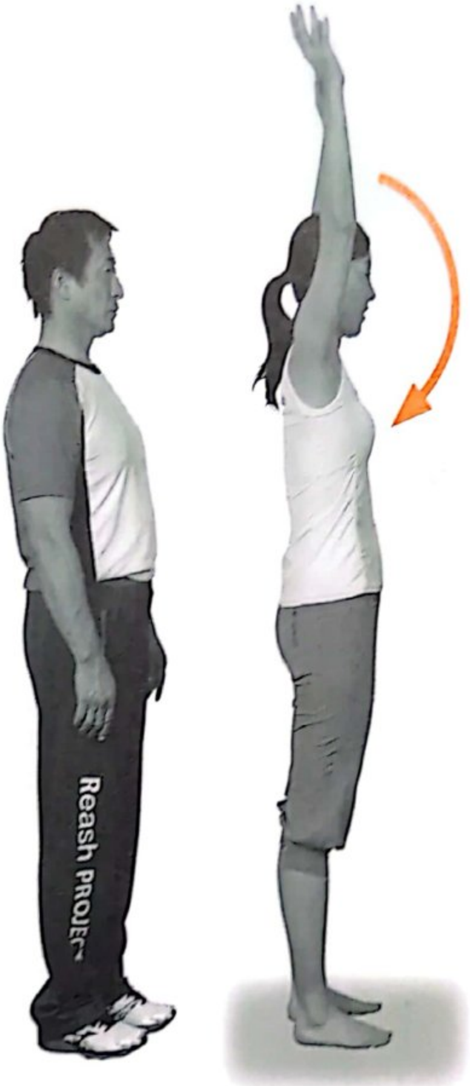
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【1/2】④-2 腕回し&腕回し後の安定:応用編

テスト その1

パートナーは被験者の後ろに立つ。
被験者は、[上腕の内回し/外回し]同様に5回ほど内回しをした後に腕を下して立ち姿勢に戻す。



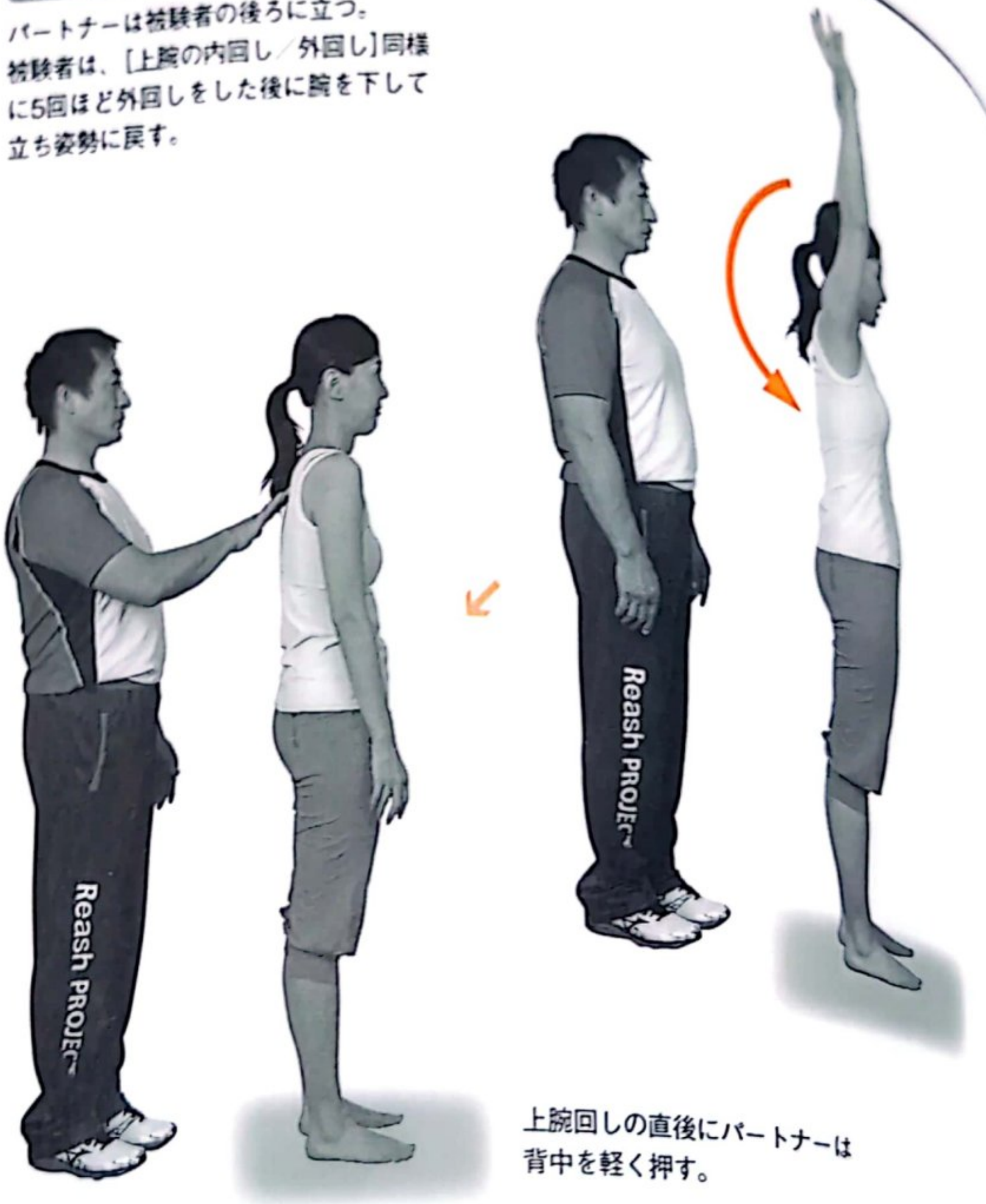
上腕回しの直後にパートナーは背中を軽く押す。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

パートナーは被験者の後ろに立つ。
被験者は、[上腕の内回し／外回し]同様に5回ほど外回しをした後に腕を下して立ち姿勢に戻す。



上腕回しの直後にパートナーは背中を軽く押す。

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが背中を押されても無理がなく、身体全体が安定しているか？
テスト その1 が上回っていれば → 1(A1/B1)タイプ
テスト その2 が上回っていれば → 2(A2/B2)タイプ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

【クロス／パラレル】① 手首を曲げて腕を上げる

セットアップ

被験者は、股関節幅で正しく立つ。片腕を肩の高さまで、手の平を下に向けながら真っ直ぐ前へ伸ばす。
パートナーは、被験者の横に立つ。

テスト その1

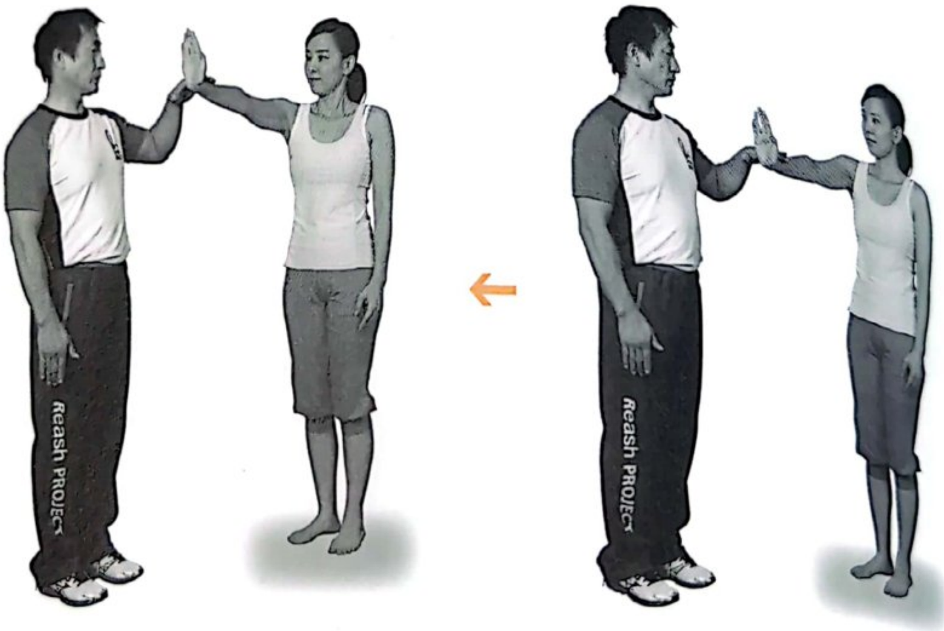
● 被験者は、伸ばした片側の手の手首を下側へ曲げる。
パートナーは、被験者の手首の上を軽く手をそえる。

● 被験者は、肩から伸ばした片側の腕を [illegible]

テスト その2

❶被験者は、伸ばした片腕の手の手首を外側へ反らす。
パートナーは、被験者の手首の上を軽く押さえる。

❷被験者は、腕を伸ばしたまま肩の高さから目の高さまで腕を上げていく。



判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、肘が曲がらずに腕を上げられるか？
テスト その1 が上回っていれば → クロス(A1/B2)タイプ
テスト その2 が上回っていれば → パラレル(A2/B1)タイプ

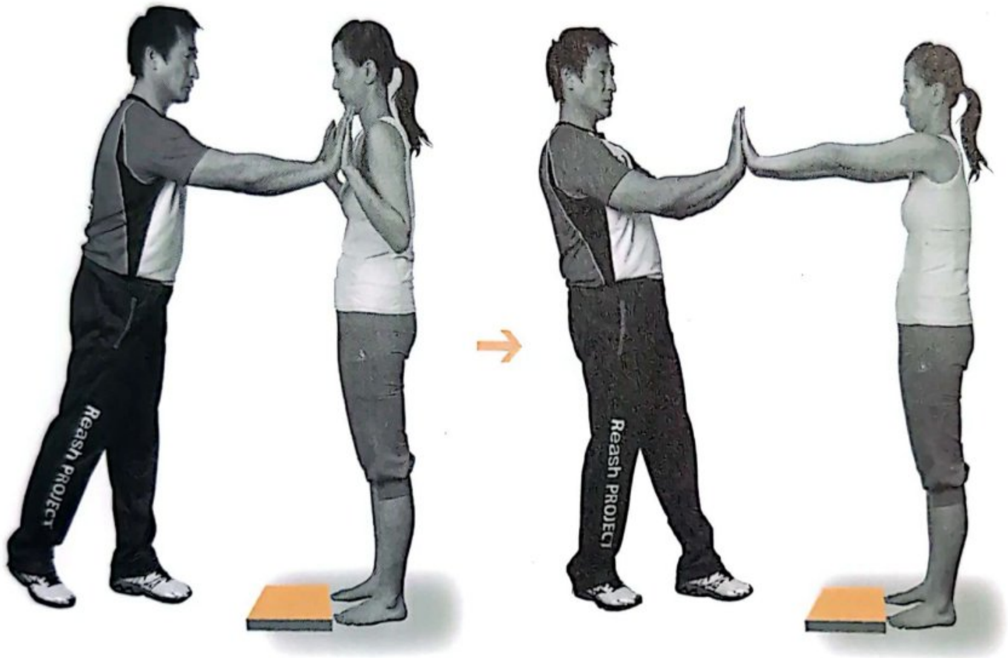
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

【クロス/パラレル】②両足を揃えて腕を伸ばす

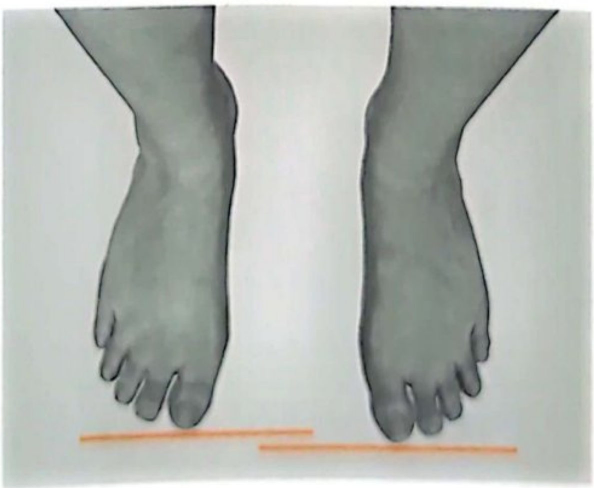
セットアップ

大き目の雑誌(もしくは新聞など)を被験者の前に置く。雑誌の縁の前に両足のつま先を揃えて立つ。
パートナーは、雑誌を挟んで被験者の向かい側に立つ。



テスト その1

❶被験者は、両足のつま先が雑誌の縁と親指のツメ半分くらい左右にずらして立つ。
❷被験者は、両手を肘を曲げて肩の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
❸被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘(腕全体)を伸ばす。



CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

テスト その2

- 被験者は、両足のつま先が雑誌の線と平行になるように揃えて立つ。
- 被験者は、両手を肘を曲げて肩の前に出し、パートナーに手の平を向ける。パートナーは、両腕を伸ばし、被験者の向けた手の平に両手の平を合わせる。
- 被験者は、パートナーと手の平を合わせたまま両肘(腕全体)を伸ばす。

No Good!

両手の平はパートナーに対して真正面に向けること。

判定

【テスト その1】と【テスト その2】を比べて、
被験者は、どちらが無理がなく、安定して、確実に、スムーズに、両腕を伸ばせるか？

テスト その1 が上回っていれば → **クロス(A1/B2)タイプ**
テスト その2 が上回っていれば → **パラレル(A2/B1)タイプ**

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

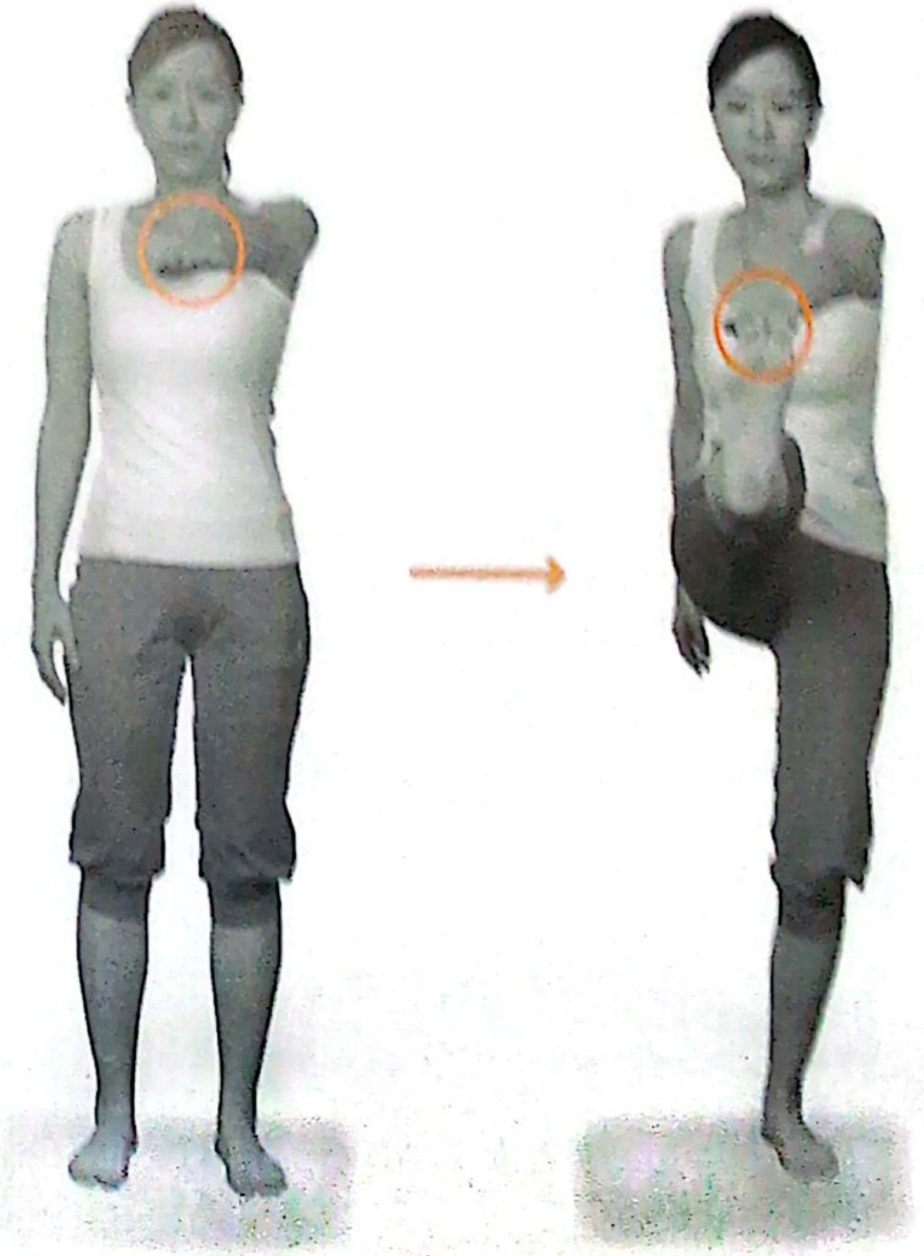
【クロス／パラレル】③ フロントキック

セットアップ

足幅を股関節幅にして正しく立つ。

テスト

片方の腕を肩の高さで、下に向けた手の甲が身体の中央にくるように伸ばす。
伸ばした腕と逆側の足で、伸ばした手の甲をキックする。

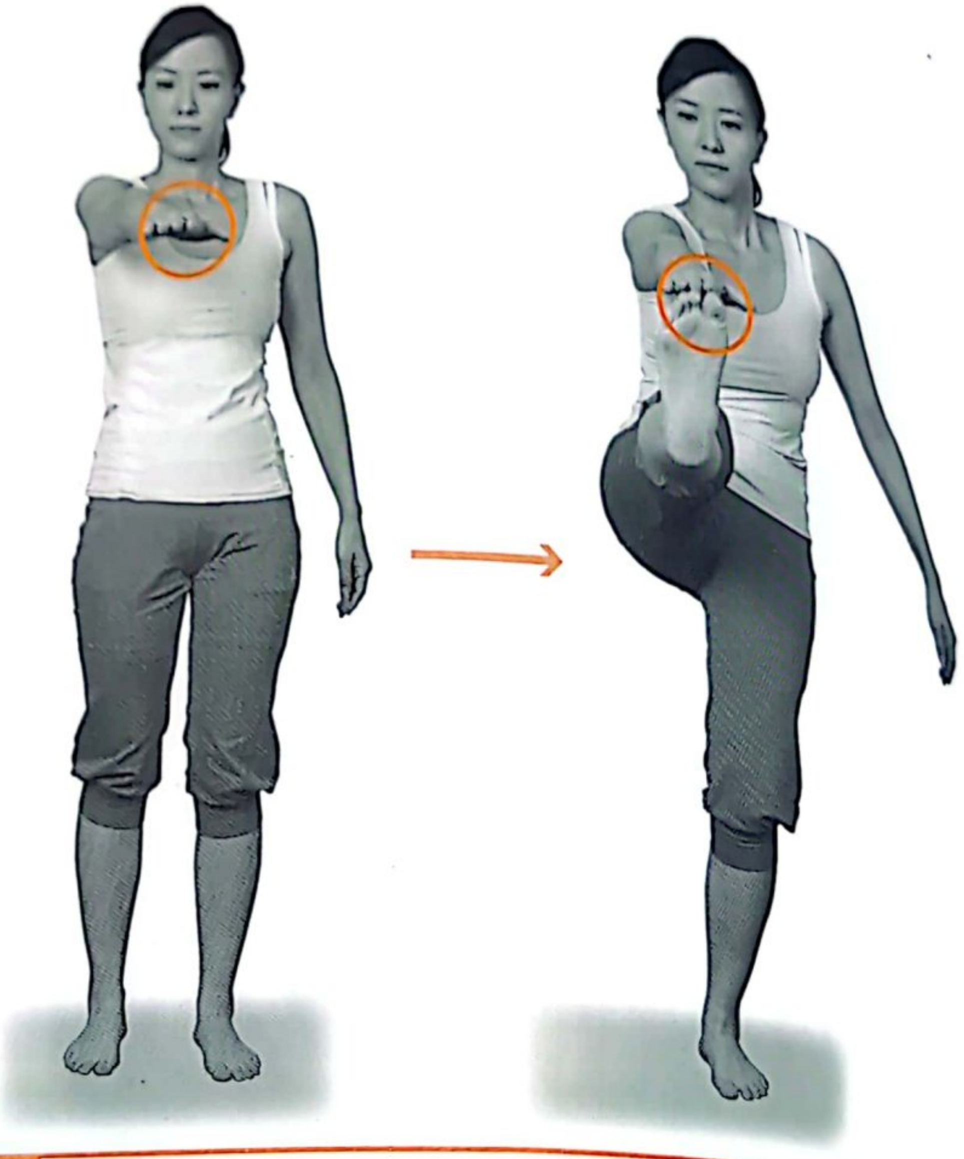


CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

テスト その2

片方の腕を肩の高さで、下に向けた手の平が身体の中央にくるように伸ばす。
伸ばした腕と同側の足で、伸ばした手の平をキックする。



判定

【テスト　その1】と【テスト　その2】を比べて、
どちらが身体も蹴り足も安定して、確実に、スムーズに、力強くキックできるか？
テスト その1 が上回っていれば → **クロス(A1/B2)タイプ**
テスト その2 が上回っていれば → **パラレル(A2/B1)タイプ**

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

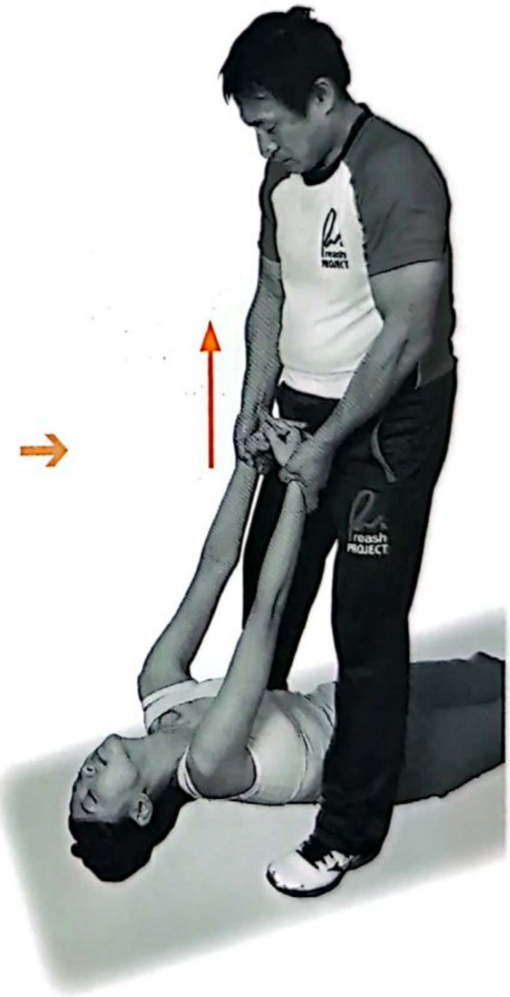
【A1／A2／B1／B2】手を組んで上半身を持ち上げる

セットアップ

被験者は、リラックスして仰向けになる。
パートナーは、被験者をまたいで立つ。
被験者は、両腕を真上に伸ばす。

テスト

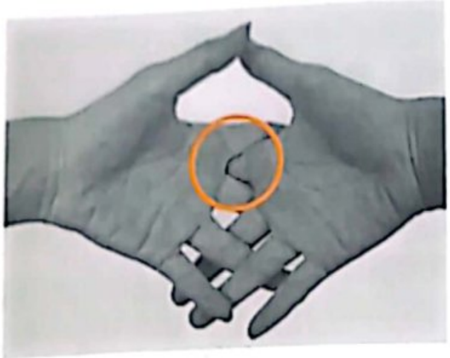
被験者は、4種類の方法で指を組む。
パートナーは両腕で被験者が伸ばした両手の手首を持ち、被験者の上半身ごとゆっくりと引き上げる。



CamScannerでスキャン

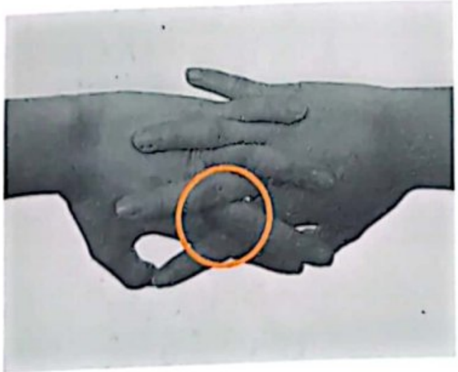
CamScannerでスキャン

❶両手の人差指同士を深く密着させて組む。両手の平は被験者側を向ける。
❷両手の薬指同士を深く密着させて組む。そのまま両手の平を下から回して上へ向ける。
❸両手の人差指同士を深く密着させて組む。そのまま両手の平を下から回して上へ向ける。
❹両手の薬指同士を深く密着させて組む。両手の平は被験者側を向ける。

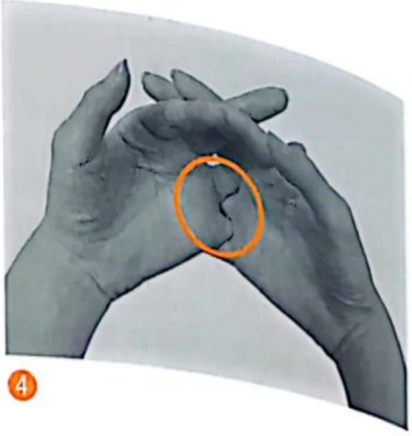


❶

❷



❸



❹

判定

❶から❹で持ち上げて、
どれが被験者の上半身ごとスムーズに、楽に安定して持ち上がるか？
❶ならば → **A1タイプ**
❷ならば → **A2タイプ**
❸ならば → **B1タイプ**
❹ならば → **B2タイプ**

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

4スタンス タイプチェック —総合判定—

最後に、行なってきた各タイプチェックの結果を併せて総合的にタイプを判定しましょう。

本書の第2章までのリポーズをしっかりと実践していただけたアナタの身体は、各タイプチェックにおいて明確な反応を示すと思われます。各チェックのどちらの動きかたもやりにくかったり、どちらもできてしまったりするのではなく、明らかにどちらかの動きがやりやすく、他方がやりにくいことが判定できるのではないでしょうか。もし、身体の反応が曖昧ならば、第2章までの「正しい立ちかた」やリポーズをしばらくの間、習慣付けて行なってみてください。身体が軸を感じるようになれば、この章のチェックに明快な反応がおきてくるはずです。

4スタンス理論のタイプチェックは、次の3種類のカテゴリーからからなっています。そのうえで、この章のタイプチェックの項目は、できるだけ多く行なっていただくほうが判定の精度が増します。

- **A/Bタイプチェック**
  A（A1もしくはA2）or B（B1もしくはB2） を分ける
- **1/2タイプチェック**
  1（A1もしくはB1）or 2（A2もしくはB2） を分ける
- **クロス/パラレルタイプチェック**
  クロス（A1もしくはB2）or パラレル（A2もしくはB1）を分ける

以上の3種類のうち最低2種類の判定結果が判定できれば、アナタの4スタンスタイプを4種類のうちのどれかに特定することができます。ですから、最低でも3種類のうち2種類のカテゴリーに関して明白な判定結果を得ることが必要です。できるかぎり、3種類のタイプチェックをまんべんなく行ない多くの判定結果を得て、総合的な判定を導いてください。

それぞれのカテゴリー内のチェックは、すべて同じ結果になることが理想です。リポーズを行なったアナタの身体が充分に軸を感じていれば、それぞれのカテゴリー内で同じグループへと導かれることでしょう。各カテゴリーのなかで判定が同数近くに割れてしまうようであれば、アナタの身体は、まだ充分に軸を体感していないのかもしれません。改めて「正しく立つ」から実践しなおしてみましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

A / B タイプチェック	A / Bタイプチェック①～⑥でAタイプと判定したアナタ ➡［A1タイプ］もしくは［A2タイプ］
	A / Bタイプチェック①～⑥でBタイプと判定したアナタ ➡［B1タイプ］もしくは［B2タイプ］
1 / 2 タイプチェック	1 / 2タイプチェック①～④で1タイプと判定したアナタ ➡［A1タイプ］もしくは［B1タイプ］
	1 / 2タイプチェック①～④で2タイプと判定したアナタ ➡［A2タイプ］もしくは［B2タイプ］
クロス / パラレル タイプチェック	クロス / パラレルタイプチェック①～③でクロスタイプと判定したアナタ ➡［A1タイプ］もしくは［B2タイプ］
	クロス / パラレルタイプチェック①～③でパラレルタイプと判定したアナタ ➡［A2タイプ］もしくは［B1タイプ］

組み合せによる総合判定［1］	組み合せによる総合判定［2］	組み合せによる総合判定［3］
A / Bチェック①～⑥で［Aタイプ］ 1 / 2チェック①～④で［1タイプ］ ➡［A1タイプ］	A / Bチェック①～⑥で［Aタイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［クロスタイプ］ ➡［A1タイプ］	1 / 2チェック①～④で［1タイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［クロスタイプ］ ➡［A1タイプ］
A / Bチェック①～⑥で［Aタイプ］ 1 / 2チェック①～④で［2タイプ］ ➡［A2タイプ］	A / Bチェック①～⑥で［Aタイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［パラレルタイプ］ ➡［A2タイプ］	1 / 2チェック①～④で［1タイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［パラレルタイプ］ ➡［B1タイプ］
A / Bチェック①～⑥で［Bタイプ］ 1 / 2チェック①～④で［1タイプ］ ➡［B1タイプ］	A / Bチェック①～⑥で［Bタイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［クロスタイプ］ ➡［B2タイプ］	1 / 2チェック①～④で［2タイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［クロスタイプ］ ➡［B2タイプ］
A / Bチェック①～⑥で［Bタイプ］ 1 / 2チェック①～④で［2タイプ］ ➡［B2タイプ］	A / Bチェック①～⑥で［Bタイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［パラレルタイプ］ ➡［B1タイプ］	1 / 2チェック①～④で［2タイプ］ クロス / パラレルチェック①～③で［パラレルタイプ］ ➡［A2タイプ］

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

エピローグ

本書を手に取っていただき感謝いたします。4スタンス理論は、動作のカタチに表れる個々の現象はそれなりに解かりやすいらしく、様々な方面の方々から「誰でもすぐ解かる上達方法やタイプ判断法を教えてほしい」という要望が絶えません。そうはいっても、この理論はいままで人間の長い歴史のなかで埋もれ語られることのなかった動作特性について説明する理論です。大方の人々にとっては、全く新しい世界観を示すものです。ですから、現象としてのカタチが見たいならばすぐに提供できますが「なぜそうなるのか?」を説明するには、かなりの時間がかかってしまいます。これまでも、できる限り分かりやすい順序や言い回しを考えてお伝えしてきたつもりですが、実業之日本社の『4スタンス理論バイブル』と『同エクササイズ編』の2冊ですら、併せると約六百もの頁を費やしてしまいました。それでも、まだまだ伝えきれていないのです。以上の2冊では「ヒトの動作のカタチは4種類あって、その理由は云々…」について書かれましたが、それでも足りずに今回の本は、それ以前の身体の使いかたについて説明しています。

さて、私たちはなぜ、ヒトの身体の正しい使いかたが4種類ということに今のいままで気づかなかったのでしょうか? 4スタンス理論を学ぶうえでの最大の難関は、タイプチェックの実践

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

です。この技術を取得することは簡単ではありません。被験者の身体動作にある制限を掛けてタイプ特性を見いだす技術が必要であり、その制限とは被験者全員に等しく正常な身体の運動連鎖をさせるためのものです。裏を返せば、制限をかけないと正常な運動連鎖にならない人がいかに多いか、ということになります。ヒトとしてするべき基本的な所作をしていない。あるいは身体が歪んでいてそれができない…。このことで浮かび上がるのは、いまの社会は「ヒトの動きかたが4種類ある」という世界観を前提にしていないという事実です。「なんとなく皆が同じようなカタチで動かなくてはいけない」という世界観の下に、使い勝手が悪いのを我慢しながら身体を使っているのです。

この本には、皆さんが健康でいるための最低限の決まりごとが書かれています。読んでいただいた方にとって、身体の使いかたについて可能性を広げる助けができるならば嬉しく思います。おぼろげにでも自分の身体に無理のない使いかたが分かったならば、とくに自己4スタンスタイプを知る必要はありません。傍からは、しっかりアナタのタイプが見えているはずです。そしてもし、これ以上に自分の身体の使いかたを知りたくなったなら、私たちREASH PROJECTのドアをノックしてください。

廣戸聡一

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン